


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

“СОГЛАСОВАНО”

МО учителей технологий,
ИЗО и физической культуры

30.08.2024 г., протокол № 1

Председатель МО: 
/ **А.В. Шевцова**/

“ПРИНЯТО”

педсовет от 30.08.2024 г.,
протокол № 1

“УТВЕРЖДЕНО”

30.08. 2024 г., приказ № 243
Директор ГБОУ
школы-интерната № 31



/ **Иванова**/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре (адаптивной физической культуре)

для 1х – 4х, 4 дополнительных (5) класов

Составитель: Зыбина Надежда Сергеевна
Шевцова Анастасия Владимировна

Санкт – Петербург 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Физическая культура (адаптивная физическая культура)»

Рабочая программа по физической культуре (адаптивной физической культуре) 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.

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

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

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

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

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

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

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

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

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

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

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

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

Коррекционная направленность программы

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

- максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
- специальная работа по развитию координации движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки;
- более длительное по сравнению с нормой овладение двигательными навыками;
- специальная работа по коррекции отклонений в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и

ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;

- специальная работа по развитию общих физических способностей – скоростных, силовых, выносливости координационных, гибкости;
- щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с нарушениями речи;
- специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере;
- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей;
- формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;
- специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения;
- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;
- использование специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

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

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

Среди таких упражнений выделяют:

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

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

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

Специфика обучения учащихся с ОВЗ

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

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

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

- стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах);
- адаптация содержания теоретического материала в текстовом, аудио- или видеоформате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся, создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);
- обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);
- нормативные речевые образцы (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

На изучение физкультуры в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю. В первом классе - 99 часов (33 учебные недели), во 2-5 классах - по 102 часа (34 учебные недели в каждом классе).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, формирования общих и специфических умений, организации здорового образа жизни.

Особенности занятий детей в специальной медицинской группе

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

Задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

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

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

Общими принципами реализации этих задач являются:

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

Рекомендации выполнения физических упражнений на занятиях СМГ

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

Анаэробные условия мышечной деятельности для учащихся СМГ не рекомендуются.

Совершенно противопоказаны анаэробные упражнения учащимся с заболеваниями сердца и сосудов.

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

Исключаются следующие виды упражнений:

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

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

№	Учебный материал	Количество уроков				
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	4 доп. кл.
1	Знания об адаптивной физической культуре	В процессе урока				
2	Подвижные игры	16	16	16	10	7
3	Гимнастика с элементами акробатики	17	17	17	17	17
4	Легкая атлетика	21	21	21	21	24
5	Лыжная подготовка	17	20	20	20	20
6	Спортивные игры	18	18	18	24	24
	<i>Баскетбол</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>
	<i>Волейбол</i>	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>8</i>	<i>8</i>
	<i>Футбол</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>7</i>	<i>7</i>
	<i>Флорбол</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
7	Экспресс-тесты	1 раз в четверть				
8	Резервное время	10	10	10	10	10
	Итого:	99	102	102	102	102

Содержание учебного предмета

Знания об адаптивной физической культуре

(в процессе уроков)

1 класс

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Положения тела в пространстве (стойки, упоры, висы). Режим дня и личная гигиена. Строение тела человека. Части тела.

2 класс

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Строение тела человека. Части тела. Понятие «соревнование». Современные игры с использованием различных по форме мячей.

3 класс

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Строение тела человека. Осанка. Понятие «комплекс физических упражнений». Современные игры с использованием различных по форме мячей. Роль и значение физической культуры.

4 класс

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Роль и значение физической культуры. Строение тела человека (скелет, мышцы, осанка). Правила проведения простых закаливающих процедур. Зарождение Олимпийских игр.

4 дополнительный класс

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Современные Олимпийские игры. Первая помощь при легких травмах. Правила проведения закаливающих процедур. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.

1 класс (по 99 часов)

2-4 дополнительный класс (по 102 часа)

Способы физической деятельности (в процессе уроков)

Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.

Гимнастика с элементами акробатики

Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения, организующие команды и приемы. Элементы акробатических упражнений. Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения на равновесие. Подвижные игры на материале оздоровительной корригирующей гимнастики. Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики.

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. Бег. Прыжки. Метание малого мяча. Броски набивного мяча.

Легкая атлетика (для СМГ)

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

Лыжная подготовка

Техника безопасности на занятиях. Одежда лыжника. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.

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 игры и спортивные игры

На материале лёгкой атлетики. Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Техника безопасности на занятиях.

Футбол. Баскетбол. Волейбол. Флорбол.

Подвижные и спортивные игры (для СМГ)

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

Планируемые результаты изучения 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 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.

Учебно-методические средства обучения, материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Список литературы (основной)

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

Список литературы для учителя

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

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

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

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

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

Тематическое планирование

1 класс (99 ч)

тематика	характеристика деятельности учащихся	количество часов
I четверть		
<p style="text-align: center;">Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях. 2. Ходьба. 3. Бег. 4. Прыжки. 5. Метание малого мяча. 6. <i>Комплексы упражнений для СМГ.</i> 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения ходьбы, вариативное выполнение упражнений в ходьбе. • Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений (прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением вперед, в длину, с высоты до 30 см, с разбега, через препятствия, многоразовые). • Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). • Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. • Демонстрировать технику метания малого мяча (в цель, на дальность). • Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. • Демонстрировать приросты результатов в показателях развития быстроты, координации движений, скоростно-силовых качеств, точности. • Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Развитие координации (бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на двух ногах). 	11

	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие быстроты (повторное выполнение беговых упражнений с высокого старта; челночный бег; повторный бег на дистанцию 15 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). • Развитие ловкости (броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений). • Развитие выносливости (равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой). <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений (прыжки на месте, с поворотом вправо-влево, с продвижением вперед-назад, в длину, спрыгивание с горки матов, в высоту с места, по разметкам). • 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. • Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности (исключая соревновательные моменты). • Демонстрировать технику метательных упражнений и их вариативное выполнение: броски малого мяча в вертикальную цель разными способами. 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. <p>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p>	
<p>Подвижные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На материале лёгкой атлетики. 2. Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей. 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр. 	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. • Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. • Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. • Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). • Работать в команде. • Перечислять названия и правила игр, инвентарь. • Соблюдать правила поведения и безопасности. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	14
Резервное время.		2
II четверть		

<p>Знания об адаптивной физической культуре</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Положения тела в пространстве (стойки, упоры, висы). 2. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. 	<ul style="list-style-type: none"> • Принимать различные положения тела в пространстве. • Понимать и выполнять правила предупреждения травматизма: правильно подбирать одежду, обувь, инвентарь, организовать место для занятия упражнением. 	<p>В процессе уроков</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях. 2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов, с предметами (с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг)). 3. Освоение строевых упражнений. 4. Элементы акробатических упражнений. 5. Гимнастические упражнения прикладного характера. 6. Упражнения на равновесие. 7. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. 8. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. 9. Подвижные игры на материале оздоровительной корригирующей гимнастики. 	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (основная стойка, посторонние в колонну, шеренгу, в круг, команды «равняйся», «смирно», «шагом марш», «на месте стой», «бегом марш») и по подражанию учителю (размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо и налево). • Соблюдать дисциплину и взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений. • Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине. • Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. • Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. • Преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. • Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. • Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. 	<p>17</p>

<p>10. Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики.</p> <p>11. Комплексы упражнений для СМГ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств. • Выполнять комплексы утренней зарядки. • Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки. • Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. • Выполнять основные положения и движения рук: вверх, вниз, в стороны, вперед, на пояс, к плечам, за спину, перед грудью и т.п. • Выполнять основные положения и движения ног: ноги вместе, на ширине плеч, шире плеч. • Выполнять основные положения и движения туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и т.п. • Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. • Перечислять названия и правила игр, инвентарь. • Соблюдать правила поведения и безопасности. • Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. • Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Развитие гибкости (широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости). 	
---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие координации (произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу). • Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки, плоскостопия (ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета). • Развитие силовых способностей (динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик). <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p>	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (см. осн. и подг. гр.). • Соблюдать дисциплину и взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений. • 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). • Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке: передвижения по гимнастической стенке вверх-вниз одноименным и разноименным способами, по диагонали и горизонтали. • Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий без соревновательных условий: ползание и переползание по-пластунски, проползание под препятствием и перелезание через препятствие. • Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и напольном гимнастическом бревне: хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке, лазание по наклонной гимнастической скамейке. • Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки. • Демонстрировать индивидуальные приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств. • Выполнять комплексы утренней зарядки. • Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки. 	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия. • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Выполнять основные положения и движения рук: вверх, вниз, в стороны, вперед, на пояс, к плечам, за спину, перед грудью и т.п. • Выполнять основные положения и движения ног: ноги вместе, на ширине плеч, шире плеч. • Выполнять основные положения и движения туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и т.п. • Выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения. • Выполнять упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. • Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. • Перечислять названия и правила игр, инвентарь. • Соблюдать правила поведения и безопасности. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p>Спортивные игры (Флорбол)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Хват клюшки. 2. Владение клюшкой. 3. Владение мячом. 4. Передача и прием мяча. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать разученные технические приёмы игры в флорбол (хват клюшки, владение клюшкой, владение мячом, передача и прием мяча). • Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p>	3

	То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.	
Резервное время.		1
III четверть		
Знания об адаптивной физической культуре Режим дня и личная гигиена.	<ul style="list-style-type: none"> Соблюдать правила личной гигиены. 	В процессе уроков
<p style="text-align: center;">Лыжная подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> Техника безопасности на занятиях. Одежда лыжника. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км. Подвижные игры на материале лыжной подготовки. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки. Соблюдать основные требования к одежде и обуви во время занятий. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. Демонстрировать приросты результатов в показателях развития выносливости, координации движений. Перечислять названия и правила игр, инвентарь. Соблюдать правила поведения и безопасности. Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> Развитие координации (перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)); 	17

	<p>комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие выносливости (прохождение тренировочных дистанций). <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
<p>Спортивные игры (баскетбол)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передачи и ловля мяча. 2. Ведение мяча. 3. Броски мяча в корзину. 	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать разученные технические приёмы игры в баскетбол (передача, ловля, броски и ведение мяча). • Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	6
Резервное время.		4
IV четверть		
<p>Знания об адаптивной физической культуре</p> <p>Строение тела человека. Части тела.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Различать части тела – голова, руки, ноги, туловище, живот, спина, шея. 	В процессе уроков

<p style="text-align: center;">Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях. 2. Бег. 3. Прыжки. 4. Метание малого мяча. 5. <i>Комплексы упражнений для СМГ.</i> 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений (в высоту, в глубину) в стандартных условиях. • Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). • Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. • Демонстрировать технику метания малого мяча (в цель, на дальность). • Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. • Демонстрировать приросты результатов в показателях развития быстроты, координации движений, скоростно-силовых качеств, точности. • Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Развитие координации (бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на двух ногах). • Развитие быстроты (повторное выполнение беговых упражнений с высокого старта; челночный бег; повторный бег на дистанцию 15 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)). • Развитие ловкости (броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений). • Развитие выносливости (равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой). <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения ходьбы, вариативное выполнение упражнений в ходьбе: с изменяющейся скоростью и 	10
---	---	----

	<p>направлением передвижения; левым и правым боком; в приседе; спиной вперед; на носках и на пятках; в парах и тройках, используя разные и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений (прыжки на месте, с поворотом вправо-влево, с продвижением вперед-назад, в длину, спрыгивание с горки матов, в высоту с места, по разметкам). • 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. • Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности (исключая соревновательные моменты). • Демонстрировать технику метательных упражнений и их вариативное выполнение: броски малого мяча в вертикальную цель разными способами. • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p>Спортивные игры (волейбол)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча. 2. Приём и передача мяча. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать разученные технические приёмы игры в волейбол (подбрасывание, прием, передача мяча). 	5

	<ul style="list-style-type: none"> Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
<p style="text-align: center;">Спортивные игры (футбол)</p> <ol style="list-style-type: none"> Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка и ведение мяча). Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально..</p>	4
<p style="text-align: center;">Подвижные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> На материале лёгкой атлетики. Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. 	2

	<ul style="list-style-type: none"> • Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). • Работать в команде. • Перечислять названия и правила игр, инвентарь. • Соблюдать правила поведения и безопасности. <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
Резервное время.		3

2 класс (102 ч)

тематика	характеристика деятельности учащихся	количество часов
І четверть		
<p>Знания об адаптивной физической культуре</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Строение тела человека. Части тела (повторение материала І класса). 2. Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> • Различать части тела – голова, руки, ноги, туловище, живот, спина, шея. • Понимать значение различных физических упражнений, предназначенных для укрепления здоровья. • Понимать и выполнять правила предупреждения травматизма: правильно подбирать одежду, обувь, инвентарь, организовать место для занятия упражнением. 	В процессе уроков
<p>Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях. 2. Ходьба. 3. Бег. 4. Прыжки 5. Метание. 6. Комплексы упражнений для СМГ. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения ходьбы, вариативное выполнение упражнений в ходьбе. • Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. • Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м. • Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м. • Выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения. • Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. • Демонстрировать технику прыжка в длину с места. 	11

	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять прыжок в длину с места на максимальный результат. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. • Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 0,5 кг) на дальность двумя руками снизу из положения стоя. • Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. • Демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. • Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат. • Называть легкоатлетический инвентарь. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. • Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Развитие координации (бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно). • Развитие быстроты (повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 10-12 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). • Развитие ловкости (броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений, с поворотами). • Развитие выносливости (равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой). <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p>	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности без учета дистанции. • Выполнять бег с последующим небольшим ускорением на дистанцию 10—12 м. • Выполнять челночный бег 3x10 м, демонстрируя технику выполнения упражнения без учета времени. • Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений (прыжки на месте, с поворотом вправо-влево, с продвижением вперед-назад, в длину, спрыгивание с горки матов, в высоту с места, по разметкам). • Демонстрировать технику прыжка в длину с места. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. • Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 0,5 кг) на дальность двумя руками снизу из положения стоя (выполняется по допуску врача). • Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. • Называть легкоатлетический инвентарь. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p style="text-align: center;">Подвижные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На материале лёгкой атлетики. 2. Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей. 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять правила игры. • Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей. • Взаимодействовать со сверстниками. • Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). • Соблюдать правила поведения и безопасности. • Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. • Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. • Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. • Работать в команде. • Перечислять названия и правила игр, инвентарь. 	14

	<i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.	
Резервное время.		2
II четверть		
Знания об адаптивной физической культуре 1. Понятие «соревнование». 2. Лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека	<ul style="list-style-type: none"> • Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей). • Объяснять для чего необходимо уметь пользоваться данным способом передвижения человека в жизни. 	В процессе уроков
Гимнастика с элементами акробатики 1. Техника безопасности на занятиях. 2. Организующие команды и приёмы. 3. Акробатические упражнения. 4. Акробатические комбинации. 5. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. 6. Гимнастические упражнения прикладного характера. 7. Упражнения в равновесии. 8. Преодоление гимнастической полосы препятствий. 9. Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики.	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (основная стойка, посторонние в колонну, шеренгу, в круг, размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо и налево, команды «равняйся», «мирно» «шагом марш», «бегом марш», «на месте стой», «направо», «налево», «по порядку рассчитайся», Осваивать перестроение из колонны по одному в колонну по два). • Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. • Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. • Демонстрировать технику разученных висов и упоров на низкой гимнастической перекладине. 	17

<p>10. Подвижные игры на материале оздоровительной корригирующей гимнастики.</p> <p>11. Комплексы упражнений для СМГ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения лазания и перезелания. • Называть снаряды и гимнастические упражнения. • Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий. • Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. • Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях. • Выполнять правила игр. • Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Развитие гибкости (широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости). • Развитие координации (произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу). 	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки, плоскостопия (ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета). • Развитие силовых способностей (динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик). <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (см. осн. и подг. гр.). • Соблюдать дисциплину и взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений. • 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 	
--	---	--

	<p>группировке (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке: передвижения по гимнастической стенке вверх-вниз одноименным и разноименным способами, по диагонали и горизонтали. • Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий без соревновательных условий: ползание и переползание по-пластунски, проползание под препятствием и перелезание через препятствие. • Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и напольном гимнастическом бревне: хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке, лазание по наклонной гимнастической скамейке. • Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки. • Демонстрировать индивидуальные приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств. • Выполнять комплексы утренней зарядки. • Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки. • Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия. • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Выполнять основные положения и движения рук: вверх, вниз, в стороны, вперед, на пояс, к плечам, за спину, перед грудью и т.п. 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять основные положения и движения ног: ноги вместе, на ширине плеч, шире плеч. • Выполнять основные положения и движения туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и т.п. • Выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения. • Выполнять упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. • Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. • Выполнять правила игр. • Перечислять названия и правила игр, инвентарь. • Соблюдать правила поведения и безопасности. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p>Спортивные игры (Флорбол)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Хват клюшки. 2. Владение клюшкой. 3. Владение мячом. 4. Передача и прием мяча. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать разученные технические приёмы игры в флорбол (хват клюшки, владение клюшкой, владение мячом, передача и прием мяча). • Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. • Организовывать игру в флорбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. • Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр. <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	3

Резервное время.		1
III четверть		
<p>Знания об адаптивной физической культуре</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Современные игры с использованием различных по форме мячей. 2. Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека 	<ul style="list-style-type: none"> • Приводить примеры современных спортивных игр с мячом. • Объяснять для чего необходимо уметь пользоваться данным способом передвижения человека в жизни. 	В процессе уроков
<p>Лыжная подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях. 2. Одежда лыжника. 3. Техника выполнения основной стойки при передвижении. 4. Техника выполнения ступающего шага с палками и без. 5. Техника выполнения скользящего шага с палками и без. 6. Повороты переступанием. 7. Передвижение на лыжах до 1,5 км 8. Подъемы и спуски с небольших склонов. 9. Подвижные игры на материале лыжной подготовки. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. • Демонстрировать основную стойку лыжника. • Демонстрировать технику выполнения ступающего шага в процессе прохождения учебной дистанции. • Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. • Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. • Демонстрировать технику поворотов переступанием на лыжах. • Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. • Соблюдать требования к одежде и обуви во время занятий. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами. • Выполнять правила игры. • Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: 	20

	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие координации (перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке). • Развитие выносливости (передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности; прохождение тренировочных дистанций). <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
<p style="text-align: center;">Спортивные игры (баскетбол)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передачи и ловля мяча. 2. Ведение мяча. 3. Броски мяча в корзину. 4. Специальные передвижения без мяча. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр. • Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. • Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. • Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. • Выполнять ведение мяча, стоя на месте. • Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд. • Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p>	6

	То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.	
Резервное время.		4
IV четверть		
Знания об адаптивной физической культуре 1. Роль и значение физической культуры. 2. Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека	<ul style="list-style-type: none"> • Раскрывать понятие «физическая культура» и анализировать её положительное влияние на укрепление здоровья и развитие человека (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена). • Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехе в учебе. • Объяснять для чего необходимо уметь пользоваться данным способом передвижения человека в жизни. 	В процессе уроков
Легкая атлетика 1. Техника безопасности на занятиях. 2. Бег. 3. Прыжки. 4. Метание. 5. <i>Комплексы упражнений для СМГ</i>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. • Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м. • Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м. • Выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения. • Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. • Демонстрировать технику прыжка в длину с места. • Выполнять прыжок в длину с места на максимальный результат. • Демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега. 	10

	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. • Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 0,5 кг) на дальность двумя руками снизу из положения стоя. • Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. • Демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. • Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат. • Называть легкоатлетический инвентарь. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. • Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Развитие координации (бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно). • Развитие быстроты (повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 10-12 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)). • Развитие ловкости (броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений, с поворотами). • Развитие выносливости (равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой). <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p>	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений (Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях). • Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений, вариативное выполнение беговых упражнений: в медленном темпе в чередовании с ходьбой (совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях). • Демонстрировать технику равномерного бега в режиме умеренной интенсивности без учета дистанции. • Демонстрировать технику бега с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м. • Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м. • Демонстрировать технику прыжка в длину с места. • Демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. • Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 0,5 кг) на дальность двумя руками снизу из положения стоя (выполняется по допуску врача). • Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. • Демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат. • Называть легкоатлетический инвентарь. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p>Спортивные игры (волейбол)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча; 2. Приём и передача мяча; 3. Подача мяча. 	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. • Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку. • Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	5
<p>Спортивные игры (футбол)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. 2. Остановка мяча. 3. Ведение мяча. 	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях. • Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, 	4

	<p>передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. • Демонстрировать технику остановки мяча. • Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
<p>Подвижные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На материале лёгкой атлетики. 2. Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей. 	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. • Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. • Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. • Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). • Работать в команде. • Перечислять названия и правила игр, инвентарь. • Соблюдать правила поведения и безопасности. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p>	<p>2</p>

	То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.	
Резервное время.		3

3 класс (102 ч)

тематика	характеристика деятельности учащихся	количество часов
I четверть		
<p>Знания об адаптивной физической культуре</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Строение тела человека. Осанка. 2. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 3. Характеристика основных физических качеств: быстроты. 	<ul style="list-style-type: none"> • Различать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. • Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп. • Понимать и выполнять правила предупреждения травматизма: правильно подбирать одежду, обувь, инвентарь, организовать место для занятия упражнением. • Характеризовать основное физическое качество – быстроту. 	В процессе уроков
<p>Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях. 2. Бег. 3. Прыжки. 4. Метание. 5. Комплексы упражнений для СМГ. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. • Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат. • Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной - 1 кг) на дальность разными способами. • Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м. • Выполнять челночный бег 3х10 м с максимальной скоростью передвижения. • Выполнять равномерный медленный (до 3х-4х мин) бег, кросс до 1 км. • Называть легкоатлетический инвентарь. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. 	11

	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Развитие координации (бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно). • Развитие быстроты (повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 10-12 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)). • Развитие ловкости (броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами). • Развитие выносливости (равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности). <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений, вариативное выполнение беговых упражнений (совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений). • Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат. • Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной - 1 кг) на дальность разными способами (выполняется по допуску врача). • Демонстрировать технику бега с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м. • Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м. • Демонстрировать технику равномерного медленного бега (без учета времени). • Называть легкоатлетический инвентарь. 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p style="text-align: center;">Подвижные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На материале лёгкой атлетики. 2. Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей. 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять правила игры. • Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей. • Взаимодействовать со сверстниками. • Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). • Соблюдать правила поведения и безопасности. • Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. • Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. • Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. • Работать в команде. • Перечислять названия и правила игр, инвентарь. <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p>	14

	То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.	
Резервное время.		2
II четверть		
Знания об адаптивной физической культуре 1. Понятие «комплекс физических упражнений». 2. Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> • Приводить примеры комплексов упражнений (с учетом последовательности) и определять их направленность. • Характеризовать основное физическое качество – гибкость и равновесие. 	В процессе уроков
Гимнастика с элементами акробатики 1. Техника безопасности на занятиях. 2. Организующие команды и приёмы. 3. Акробатические упражнения. 4. Акробатические комбинации. 5. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. 6. Гимнастические упражнения прикладного характера. 7. Преодоление гимнастической полосы препятствий. 8. Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики. 9. Подвижные игры на материале оздоровительной корригирующей гимнастики. 10. Комплексы упражнений для СМГ.	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (основная стойка, посторонние в колонну, шеренгу, в круг, размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо и налево, команды «равняйся», «мирно» «шагом марш», «бегом марш», «на месте стой», «направо», «налево», «кругом», «по порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся!» Осваивать перестроение из колонны по одному в колонну по два). • Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. • Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. • Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. 	17

	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику разученных висов и упоров на низкой гимнастической перекладине. • Демонстрировать технику выполнения лазания и перелезания. • Называть снаряды и гимнастические упражнения. • Демонстрировать технику упражнений на гимнастической скамейке и напольном гимнастическом бревне: хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке, лазание по наклонной гимнастической скамейке. • Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий. • Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. • Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях. • Выполнять правила игр. • Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Развитие гибкости (широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости). • Развитие координации (произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной 	
--	---	--

	<p>игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки, плоскостопия (ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета). • Развитие силовых способностей (динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик). <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (см. осн. и подг. гр.). • Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. • 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). • Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой деятельности. • Демонстрировать технику разученных висов и упоров на низкой гимнастической перекладине. • Демонстрировать технику выполнения лазания и перелезания (передвижения по гимнастической стенке вверх-вниз одноименным и разноименным способами, по диагонали и горизонтали). • Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий без соревновательных условий: ползание и переползание по-пластунски, проползание под препятствием и перелезание через препятствие. • Демонстрировать технику упражнений на гимнастической скамейке и напольном гимнастическом бревне: хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке, лазание по наклонной гимнастической скамейке. • Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки. • Демонстрировать индивидуальные приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств. • Выполнять комплексы утренней зарядки (знать ранее изученные основные положения и движения частей тела). 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия. • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения. • Выполнять упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. • Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. • Называть снаряды и гимнастические упражнения. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. • Выполнять правила игр. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p>Спортивные игры (Флорбол)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Хват клюшки. 2. Владение клюшкой. 3. Владение мячом. 4. Передача и прием мяча. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать разученные технические приёмы игры в флорбол. • Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. • Организовывать игру в флорбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. • Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр. <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	3

Резервное время.		1
III четверть		
Знания об адаптивной физической культуре 1. Современные игры с использованием различных по форме мячей. 2. Характеристика основных физических качеств: выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> • Приводить примеры современных спортивных игр с мячом. • Характеризовать основное физическое качество – выносливость. 	В процессе уроков
Лыжная подготовка 1. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание. 2. Техника безопасности при занятиях лыжами. 3. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. 4. Подъем «лесенкой». 5. Спуск в высокой и низкой стойках. 6. Передвижение на лыжах до 2х км с равномерной скоростью. 7. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать основную стойку лыжника. • Демонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного хода в процессе прохождения учебной дистанции. • Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. • Демонстрировать технику подъема «лесенкой» и спуска в низкой и высокой стоках. • Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. • Соблюдать требования к одежде и обуви во время занятий. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами. • Выполнять правила игры. • Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Развитие координации (перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на 	20

	<p>лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие выносливости (передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности; прохождение тренировочных дистанций). <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
<p>Спортивные игры (баскетбол)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передачи и ловля мяча. 2. Ведение мяча. 3. Броски мяча в корзину. 4. Специальные передвижения без мяча. 5. Подвижные игры на материале игры в баскетбол. 	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр. • Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. • Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. • Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. • Выполнять ведение мяча, стоя на месте. • Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд. • Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	6
Резервное время.		4

IV четверть		
<p style="text-align: center;">Знания об адаптивной физической культуре</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль и значение физической культуры. 2. Характеристика основных физических качеств: силы. 	<ul style="list-style-type: none"> • Раскрывать понятие «физическая культура» и анализировать её положительное влияние на укрепление здоровья и развитие человека (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена). • Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехе в учебе. • Характеризовать основное физическое качество – силу. 	В процессе уроков
<p style="text-align: center;">Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях. 2. Бег. 3. Прыжки. 4. Метание. 5. <i>Комплексы упражнений для СМГ.</i> 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. • Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат. • Выполнять прыжок в высоту на маты с прямого разбега. • Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м. • Выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения. • Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной - 1 кг) на дальность разными способами. • Называть легкоатлетический инвентарь. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. • Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Развитие координации (бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно). 	10

	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие быстроты (повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 10-12 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)). • Развитие ловкости (броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами). • Развитие выносливости (равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности). <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику разученных беговых упражнений в стандартной и игровой деятельности. • Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат. • Демонстрировать технику прыжка в высоту на маты с прямого разбега. • Демонстрировать технику бега с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м. • Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м. • Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной - 1 кг) на дальность разными способами (выполняется по допуску врача). • Называть легкоатлетический инвентарь. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 	
--	--	--

	<i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i>	
<p>Спортивные игры (волейбол)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча; 2. Приём и передача мяча; 3. Подача мяча. 	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. • Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку. • Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	5
<p>Спортивные игры (футбол)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. 2. Остановка мяча. 3. Ведение мяча. 	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях. • Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности. • Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. • Демонстрировать технику остановки мяча. • Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p>	4

	То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.	
<p align="center">Подвижные игры</p> <p>1. На материале лёгкой атлетики. 2. Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей.</p>	<p align="center"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. • Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. • Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. • Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). • Работать в команде. • Перечислять названия и правила игр, инвентарь. • Соблюдать правила поведения и безопасности. <p align="center"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	2
Резервное время.		3

4 класс (102 ч)

тематика	характеристика деятельности учащихся	количество часов
I четверть		
<p>Знания об адаптивной физической культуре</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль и значение физической культуры. 2. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> • Раскрывать понятие «физическая культура» и анализировать её положительное влияние на укрепление здоровья и развитие человека (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена). • Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехе в учебе. • Понимать и выполнять правила предупреждения травматизма: правильно подбирать одежду, обувь, инвентарь, организовывать место для занятия упражнением. 	В процессе уроков
<p>Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях. 2. Бег. 3. Прыжки. 4. Метание. 5. <i>Комплексы упражнений для СМГ.</i> 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. • Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. • Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. • Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м). • Выполнять равномерный медленный (до 5-6 мин) бег, кросс до 1 км. • Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности. • Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению. 	11

	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику броска набивного мяча из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние. • Соблюдать технику метания малого мяча; • Соблюдать технику броска большого мяча. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. • Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Развитие координации (бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно). • Развитие быстроты (повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)). • Развитие ловкости (броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами). • Развитие выносливости (равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; бег на дистанцию до 400 м). <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях учебной и игровой деятельности. • Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. • Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м) без учета времени. • Выполнять равномерный медленный (без учета времени) бег. • Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности. • Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению. • Демонстрировать технику броска набивного мяча из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние (выполняется по допуску врача). • Соблюдать технику метания малого мяча. • Соблюдать технику броска большого мяча. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p style="text-align: center;">Подвижные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На материале лёгкой атлетики. 2. Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей. 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять правила игры. • Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей. • Взаимодействовать со сверстниками. • Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). 	8

	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать правила поведения и безопасности. • Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. • Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. • Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. • Работать в команде. • Перечислять названия и правила игр, инвентарь. <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
<p style="text-align: center;">Спортивные игры (футбол)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. 2. Остановка мяча. 3. Ведение мяча. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях. • Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности. • Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. • Демонстрировать технику остановки мяча. • Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. 	3

	<p align="center"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
<p>Спортивные игры (волейбол)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча; 2. Приём и передача мяча; 3. Подача мяча. 	<p align="center"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. • Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку. • Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. <p align="center"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	3
Резервное время.		2
II четверть		
<p>Знания об адаптивной физической культуре</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Строение тела человека (скелет, мышцы, осанка). 2. Физические упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> • Различать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. • Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп. • Объяснять что такое физическое упражнение и необходимость его выполнения. 	В процессе уроков
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях. 	<i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i>	17

<ol style="list-style-type: none"> 2. Организующие команды и приёмы. 3. Акробатические упражнения. 4. Акробатические комбинации. 5. Висы и упоры. 6. Лазание и перелезание. 7. Упражнения в равновесии. 8. Опорный прыжок через гимнастического козла. 9. Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики. 10. Подвижные игры на материале оздоровительной корригирующей гимнастики. 11. Комплексы упражнений для СМГ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. основная стойка, посторонние в колонну, шеренгу, в круг, размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо и налево, команды «становись», «равняйся», «смирно», «шагом марш», «бегом марш», «на месте стой», «направо», «налево», «по порядку рассчитайсь», «На первый-второй рассчитайсь!». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три и четыре в движении с поворотом. • Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. • Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. • Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. • Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности. • Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. • Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. • Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. • Выполнять правила игр. • Называть снаряды и гимнастические упражнения. • Называть снаряды и гимнастические упражнения. • Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: 	
---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие гибкости (широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости). • Развитие координации (произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу). • Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки, плоскостопия (ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета). • Развитие силовых способностей (динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных 	
--	--	--

	<p>мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик).</p> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (см. осн. и подг. гр.). • Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. • Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. • Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций (разученные стойки, седы, упоры, приседы, положения лёжа на спине, на животе, прогибания («лодочка»), перекаты на спине, группировки из положения лёжа на спине, раскачивания в плотной группировке, перекаты в группировке (акробатические упражнения выполняются по допуску врача)). в условиях учебной и игровой деятельности. • Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. • Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности. • Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием (выполняется по допуску врача). 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности (выполняется по допуску врача). • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. • Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. • Выполнять правила игр. • Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки. • Демонстрировать индивидуальные приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств. • Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия. • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения. • Выполнять упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. • Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. • Называть снаряды и гимнастические упражнения. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. • Выполнять правила игр. 	
--	---	--

	<i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i>	
Спортивные игры (Флорбол) 1. Передача и прием мяча. 2. Броски мяча. 3. Отбор мяча. 4. Подвижные игры на материале флорбола.	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать разученные технические приёмы игры в флорбол. • Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. • Организовывать игру в флорбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. • Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр. <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	3
Резервное время.		1
III четверть		
Знания об адаптивной физической культуре 1. Правила проведения простых закаливающих процедур. 2. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	<ul style="list-style-type: none"> • Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. • Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения. • Понимать и объяснять влияние физических упражнений на развитие человека. 	В процессе уроков
Лыжная подготовка 1. Особенности дыхания при ходьбе на лыжах. Требования к температурному режиму.	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к лыжной подготовке. 	20

<ol style="list-style-type: none"> 2. Техника безопасности при занятиях лыжами. 3. Попеременный двухшажный ход. 4. Спуски с пологих склонов. 5. Торможение плугом и упором. 6. Повороты переступанием в движении. 7. Подъем «лесенкой» и «елочкой». 8. Передвижение на лыжах до 2,5 км. 	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного хода в процессе прохождения учебной дистанции. • Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. • Демонстрировать технику подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска с пологих склонов. • Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. • Соблюдать требования к одежде и обуви во время занятий. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами. • Выполнять правила игры. • Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Развитие координации (перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке). • Развитие выносливости (передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций). <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
<p style="text-align: center;">Спортивные игры (баскетбол)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передачи и ловля мяча. 2. Ведение мяча. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр. 	6

<p>3. Броски мяча в корзину. 4. Специальные передвижения без мяча. 5. Подвижные игры на материале игры в баскетбол.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. • Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. • Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. • Выполнять ведение мяча, стоя на месте. • Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд. • Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
Резервное время.		4
IV четверть		
<p style="text-align: center;">Знания об адаптивной физической культуре</p> <p>1. Зарождение Олимпийских игр. 2. Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Раскрывать смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. • Определять цель возрождения Олимпийских игр. • Понимать и объяснять влияние физических упражнений на развитие физических качеств человека. 	В процессе уроков
<p style="text-align: center;">Легкая атлетика</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях. 2. Бег. 3. Прыжки. 4. Метание. 5. Комплексы упражнений для СМГ.</p>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. • Описывать технику низкого старта. 	10

	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. • Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. • Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м). • Выполнять равномерный медленный (до 5-6 мин) бег, кросс до 1 км • Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». • Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см). • Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». • Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности. • Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению. • Демонстрировать технику броска набивного мяча из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние. • Соблюдать технику метания малого мяча; • Соблюдать технику броска большого мяча. • Называть легкоатлетический инвентарь. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. • Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Развитие координации (бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно). 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие быстроты (повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)). • Развитие ловкости (броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами). • Развитие выносливости (равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; бег на дистанцию до 400 м). <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях учебной и игровой деятельности. • Описывать технику низкого старта. • Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. • Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. • Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м) без учета времени. • Выполнять равномерный медленный (без учета времени) бег. • Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». • Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см), (выполняется по допуску врача). 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». • Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности (выполняется по допуску врача). • Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению. • Демонстрировать технику броска набивного мяча из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние (выполняется по допуску врача). • Соблюдать технику метания малого мяча; • Соблюдать технику броска большого мяча. • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p>Спортивные игры (волейбол)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Подбрасывание мяча; 5. Приём и передача мяча; 6. Подача мяча. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. • Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку. • Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p>	5

	То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.	
<p>Спортивные игры (футбол)</p> <p>4. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. 5. Остановка мяча. 6. Ведение мяча.</p>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях. • Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности. • Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. • Демонстрировать технику остановки мяча. • Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	4
<p>Подвижные игры</p> <p>1. На материале лёгкой атлетики. 2. Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей.</p>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. • Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. 	2

	<ul style="list-style-type: none"> • Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. • Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). • Работать в команде. • Перечислять названия и правила игр, инвентарь. • Соблюдать правила поведения и безопасности. <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
Резервное время.		3

4 дополнительный класс (102 ч)

тематика	характеристика деятельности учащихся	количество часов
I четверть		
<p>Знания об адаптивной физической культуре</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Современные Олимпийские игры. 2. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> • Раскрывать смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. • Определять цель возрождения Олимпийских игр. • Понимать и выполнять правила предупреждения травматизма: правильно подбирать одежду, обувь, инвентарь, организовать место для занятия упражнением. 	В процессе уроков
<p align="center">Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях. 2. Бег. 3. Прыжки. 4. Метание. 5. Комплексы упражнений для СМГ. 	<p align="center"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. • Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. • Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. • Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м). • Выполнять равномерный медленный (до 5-6 мин) бег, кросс до 1 км. • Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности. • Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению. • Демонстрировать технику броска набивного мяча из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние. • Соблюдать технику метания малого мяча; • Соблюдать технику броска большого мяча. 	14

	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. • Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Развитие координации (бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно). • Развитие быстроты (повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)). • Развитие ловкости (броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами). • Развитие выносливости (равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; бег на дистанцию до 400 м). <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях учебной и игровой деятельности. • Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. • Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. • Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м) без учета времени. • Выполнять равномерный медленный (без учета времени) бег. • Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности. 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению. • Демонстрировать технику броска набивного мяча из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние (выполняется по допуску врача). • Соблюдать технику метания малого мяча. • Соблюдать технику броска большого мяча. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p style="text-align: center;">Подвижные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На материале лёгкой атлетики. 2. Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей. 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять правила игры. • Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей. • Взаимодействовать со сверстниками. • Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). • Соблюдать правила поведения и безопасности. • Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. • Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. 	5

	<ul style="list-style-type: none"> • Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. • Работать в команде. • Перечислять названия и правила игр, инвентарь. <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
<p style="text-align: center;">Спортивные игры (футбол)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. 2. Остановка мяча. 3. Ведение мяча. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях. • Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности. • Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. • Демонстрировать технику остановки мяча. • Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	3

<p>Спортивные игры (волейбол)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча; 2. Приём и передача мяча; 3. Подача мяча. 	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. • Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку. • Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	3
Резервное время.		2
II четверть		
<p>Знания об адаптивной физической культуре</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Первая помощь при легких травмах. 2. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> • Руководствоваться правилами профилактики травматизма. • Моделировать случаи травматизма и оказания первой помощи. • Понимать и объяснять связь физической подготовки с физическими качествами. 	В процессе уроков
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях. 2. Организующие команды и приёмы. 3. Акробатические упражнения. 4. Акробатические комбинации. 5. Висы и упоры. 6. Лазание и перелезание. 7. Упражнения в равновесии. 	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (основная стойка, посторенние в колонну, шеренгу, в круг, размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо и налево, команды «становись», «равняйся», «смирно», «шагом марш», «бегом марш», «на месте стой», «направо», «налево», «по порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся!». Перестроение из 	17

<p>8. Опорный прыжок через гимнастического козла.</p> <p>9. Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики.</p> <p>10. Подвижные игры на материале оздоровительной корригирующей гимнастики.</p> <p>11. Комплексы упражнений для СМГ.</p>	<p>колонны по одному в колонну по два, три и четыре в движении с поворотом.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. • Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. • Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. • Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности. • Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. • Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. • Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. • Выполнять правила игр. • Называть снаряды и гимнастические упражнения. • Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Развитие гибкости (широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, 	
---	--	--

	<p>стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие координации (произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу). • Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки, плоскостопия (ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета). • Развитие силовых способностей (динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), 	
--	--	--

прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик).

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:

- Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (см. осн. и подг. гр.).
- Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.
- Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций (разученные стойки, седы, упоры, приседы, положения лёжа на спине, на животе, прогибания («лодочка»), перекаты на спине, группировки из положения лёжа на спине, раскачивания в плотной группировке, перекаты в группировке (акробатические упражнения выполняются по допуску врача)). в условиях учебной и игровой деятельности.
- Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.
- Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.
- Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием (выполняется по допуску врача).
- Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности (выполняется по допуску врача).
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.
- Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.

	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять правила игр. • Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки. • Демонстрировать индивидуальные приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств. • Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия. • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения. • Выполнять упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. • Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. • Называть снаряды и гимнастические упражнения. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. • Выполнять правила игр. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p>Спортивные игры (Флорбол)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача и прием мяча. 2. Броски мяча. 3. Отбор мяча. 4. Подвижные игры на материале флорбола. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать разученные технические приёмы игры в флорбол. • Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. • Организовывать игру в флорбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. 	3

	<ul style="list-style-type: none"> • Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр. <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
Резервное время.		1
III четверть		
<p>Знания об адаптивной физической культуре</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила проведения закаливающих процедур. 2. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. • Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения. • Понимать и объяснять влияние физической нагрузки на повышение частоты сердечных сокращений. 	В процессе уроков
<p>Лыжная подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности дыхания при ходьбе на лыжах. Требования к температурному режиму. 2. Техника безопасности при занятиях лыжами. 3. Попеременный двухшажный ход. 4. Спуски с пологих склонов. 5. Торможение плугом и упором. 6. Повороты переступанием в движении. 7. Подъем «лесенкой» и «елочкой». 8. Передвижение на лыжах до 2,5 км. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к лыжной подготовке. • Демонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного хода в процессе прохождения учебной дистанции. • Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. • Демонстрировать технику подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска с пологих склонов. • Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. • Соблюдать требования к одежде и обуви во время занятий. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами. 	20

	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять правила игры. • Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Развитие координации (перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке). • Развитие выносливости (передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций). <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
<p style="text-align: center;">Спортивные игры (баскетбол)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передачи и ловля мяча. 2. Ведение мяча. 3. Броски мяча в корзину. 4. Специальные передвижения без мяча. 5. Подвижные игры на материале игры в баскетбол. 	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр. • Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. • Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. • Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. • Выполнять ведение мяча, стоя на месте. • Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд. • Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. 	6

	СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.	
Резервное время.		4
IV четверть		
Знания об адаптивной физической культуре Связь физической культуры с трудовой деятельностью.	<ul style="list-style-type: none"> • Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (их влияние на самочувствие и работоспособность человека). • Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в труде и учебе. 	В процессе уроков
Легкая атлетика 1. Техника безопасности на занятиях. 2. Бег. 3. Прыжки. 4. Метание. 5. <i>Комплексы упражнений для СМГ.</i>	ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ: <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. • Описывать технику низкого старта. • Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. • Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. • Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м). • Выполнять равномерный медленный (до 5-6 мин) бег, кросс до 1 км • Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». 	10

	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см). • Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». • Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности. • Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению. • Демонстрировать технику броска набивного мяча из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние. • Соблюдать технику метания малого мяча; • Соблюдать технику броска большого мяча. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. • Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Развитие координации (бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно). • Развитие быстроты (повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)). • Развитие ловкости (броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами). • Развитие выносливости (равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с 	
--	---	--

бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; бег на дистанцию до 400 м).

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:

- Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях учебной и игровой деятельности.
- Описывать технику низкого старта.
- Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.
- Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.
- Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м) без учета времени.
- Выполнять равномерный медленный (без учета времени) бег.
- Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см), (выполняется по допуску врача).
- Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности (выполняется по допуску врача).
- Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению.
- Демонстрировать технику броска набивного мяча из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние (выполняется по допуску врача).

	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать технику метания малого мяча; • Соблюдать технику броска большого мяча. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p>Спортивные игры (волейбол)</p> <p>4. Подбрасывание мяча; 5. Приём и передача мяча; 6. Подача мяча.</p>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. • Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку. • Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	5
<p>Спортивные игры (футбол)</p> <p>4. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. 5. Остановка мяча. 6. Ведение мяча.</p>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях. • Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, 	4

	<p>передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. • Демонстрировать технику остановки мяча. • Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
<p>Подвижные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На материале лёгкой атлетики. 2. Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей. 	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. • Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. • Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. • Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). • Работать в команде. • Перечислять названия и правила игр, инвентарь. • Соблюдать правила поведения и безопасности. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p>	<p>2</p>

	То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.	
Резервное время.		3

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;