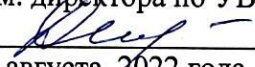


Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области  
«Екатеринбургская школа-интернат №13,  
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».  
ул. Республиканская, д. 1, г. Екатеринбург, 620042  
тел./факс (343) 330-87-00, [internat126@mail.ru](mailto:internat126@mail.ru)

Согласованно  
Зам. директора по УВР  
 О.В. Демина  
29 августа 2022 года



 Т.В. Щербакова  
Пр.67-о/д от 30 августа 2022 года

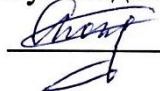
## Рабочая программа

**Предмет: Физическая культура**  
**Учитель: Пермяков Евгений Фёдорович**  
**Класс: 4В**

Рассмотрено на заседании МО:  
протокол №1

от «26» августа 2022г.

Руководитель МО

 С.А. Бондарева

2022- 2023 уч. год  
г. Екатеринбург

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 4В класса на 2022 – 2023 учебный год составлена с учетом примерной программы по физической культуре для слабослышащих и позднооглохших обучающихся в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (слабослышащих и позднооглохших, вариант 2.3), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2014 г., №1598, на основе программы физического воспитания учащихся 1-4 классов для общеобразовательных учреждений (авторы программы: В.И. Лях, А.А.Зданевич), адаптированной с учетом возможностей и специальных образовательных потребностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения 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.

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.

В связи с тем, что в дополнительных и первом классах выполняется ступенчатый переход процесса обучения, уроки проводятся в игровой форме.

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

Целью реализации программы является содействие развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, укрепления здоровья и физического развития.

### **Основные задачи:**

- формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях физического развития;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;
- формирование умений включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) с учетом возможностей компенсаторных функций сохранных анализаторов;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков (в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании, перелезании, передвижении на лыжах);
- формирование и закрепление навыков правильной осанки при статических позах и передвижении;
- овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;

- развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование навыков контроля за собственными движениями, чувство темпа и ритма, включая пластику, координацию и походку;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений в ходе двигательной деятельности;
- развитие пространственной ориентировки;
- обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях.

### **Коррекционная направленность программы**

Коррекционная реализацией целей и задач, обусловленных особенностями слабослышащих обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Слабослышащие дети имеют свои, свойственные только им особенности в развитии речевой и мыслительной деятельности (речевое недоразвитие, сниженный слух, отставание в развитии психических функций и др.). У слабослышащих детей преобладает тормозной тип нервной системы над возбудимым, звуковые и кинестетические образы слов, словосочетаний, запечатлённые в мозгу в результате их многократного восприятия и воспроизведения в процессе речевого общения с окружающими, служат основой владения языком. Не достаточно сформированная речь у слабослышащих детей отрицательно сказывается на развитии функции дыхания, что приводит к застойным явлениям в лёгких и является причиной частых заболеваний дыхательной системы: ОРЗ, бронхиты, пневмонии.

У детей с нарушенным слухом уменьшена мышечная сила (существенно отстает развитие мышц пояса верхних конечностей), снижены показатели выносливости; у слабослышащих отмечены трудности в обучении; Слабослышащие дети младшего школьного возраста имеют ряд сопутствующих заболеваний: нарушение осанки, отставание в психомоторном развитии, дисфункции иммунной системы и др. У слабослышащего с рождения ребёнка нарушена деятельность дыхательных мышц, участвующих в голосообразовании. Как следствие - существенное отставание в развитии мышц шеи, пояса верхней конечности, верхней части спины; степень отставания существенно зависит от степени тугоухости.

У многих слабослышащих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем (учащенный пульс, повышенное кровяное давление, неправильный ритм дыхания и др.), со стороны физического и психического развития (сутулость, плечевая асимметрия, плоскостопие, искривление позвоночника, диспластичность телосложения, ослабленность и дискоординация деятельности отдельных мышечных групп, утомляемость, неустойчивость эмоциональной сферы и т.д.), а также нарушения моторики.

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

- коррекция недостаточно точной координации и неуверенности движений, что проявляется в основных двигательных навыках;
- работа над сохранением статического и динамического равновесия;
- развитие моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления;
- развитие речевого слуха;
- восприятие и воспроизведение учащимися речевого материала, используемого на занятиях.

Для решения этих задач необходимо использовать весь комплекс методов, средств

и форм физического воспитания, как в учебное, так и во внеурочное время.

### **Определение места и роли учебного курса, предмета в учебном плане ОУ.**

#### **Информация о внесенных изменениях в примерную (типовую) программу и их обоснование**

Данная программа исключает те разделы или темы, которые невозможно проводить по причине отсутствия необходимого для уроков инвентаря или в условиях спортивного зала школы-интерната. Такие разделы и темы заменяются на другие на время отсутствия оборудования:

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

К коррективам относится следующее:

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

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

Рабочая программа в соответствии с учебным планом адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 2.3) на 2022 – 2023 учебный год рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

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

Реализация рабочей программы по физической культуре с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, телефона типа смартфон – устройства, имеющего выход в Интернет. Используемые образовательные ресурсы: «Учи.ру», «ЯКласс», «Яндекс. Учебник», «Лекториум» ... Информационно-коммуникативные средства, используемые при реализации рабочей программы по физической культуре : социальная сеть «ВКонтакте», мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp); сервисы Яндекс, Mail, электронная почта.

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

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

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

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

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность урока. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития,

коррекции, компенсации и профилактики. Таким образом, наиболее типичными для неслышающих детей являются **комплексные уроки**.

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

Промежуточная аттестация проводится согласно уставу и положению школы-интерната о промежуточном контроле. Осуществляется контроль по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств с помощью экспресс-тестов по предмету физкультура с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

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

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

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

### **Особенности занятий детей в специальной медицинской группе**

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

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

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей, физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма
- формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания.

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

### **Общими принципами реализации этих задач являются:**

- *Принцип оздоровительной, лечебно-профилактической направленности* обязывает определять содержание средств и методов физического воспитания.
- *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.

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

Исключаются следующие виды упражнений:

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

### **Содержание учебного предмета (68 часов)**

#### **Основы знаний о физической культуре**

(в процессе уроков) Строение тела человека. Части тела. Названия предметов, действий и игр.

Требования к уровню усвоения материала:

- Овладевать названиями отдельных частей тела.
- Понимать назначение спортивных предметов.

Изучать названия спортивного инвентаря, понимание двигательных действий, совершаемых с предметами.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

(на каждом уроке)

ОРУ и корригирующие упражнения без предметов, с предметами

Комплексы упражнений утренней зарядки. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Экспресс-тесты (для определения уровня физической подготовленности учащихся, проводятся раз в четверть).

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

*Комплексы упражнений:* упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактика плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.

#### **Требования к уровню усвоения материала:**

- 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.

#### **Гимнастика с основами 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.

#### **Гимнастика с основами 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).

#### **Требования к уровню усвоения материала:**

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

#### **Лёгкая атлетика**

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).

#### **Требования к уровню усвоения материала:**

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

#### **Лыжная подготовка**

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).

#### **Требования к уровню усвоения материала:**

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

### **Подвижные игры**

На материале лёгкой атлетики (с бегом и метанием, эстафеты). Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Техника безопасности на занятиях.

### **Спортивные игры**

Командные игры: 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.

#### **Требования к уровню усвоения материала:**

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



вариативных (игровых) условиях.

- Демонстрировать разученные технические приёмы игры в баскетбол
- Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
- Демонстрировать разученные технические приёмы игры в волейбол.
- Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
- Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол
- Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.

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

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

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

#### **Патриотическое воспитание:**

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

#### **Гражданское воспитание:**

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

#### **Ценности научного познания:**

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

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

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

#### **Экологическое воспитание:**

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

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

Оценка усвоения слабослышащими и позднооглохшими обучающимися с интеллектуальными нарушениями предметных результатов должна базироваться на принципах гуманного и индивидуально- дифференцированного подхода. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию предметные знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом. Учебный предмет «физическая культура» способствует коррекции и развитию сенсорной, эмоциональной, двигательной сфер, которые более пластичны и динамичны, соответственно, результативность этой работы будет более очевидной, чем по другим предметам.

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

#### **Личностные результаты:**

- ☐ принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;
- ☐ развитие мотивации к обучению;
- ☐ владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- ☐ развитие положительных свойств и качеств личности;
- ☐ проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- ☐ проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей.
- ☐ оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общих интересов.
- ☐ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах.
- ☐ формирование установки на безопасность, здоровый образ жизни.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметные результаты должны отражать:

### **Предметные результаты:**

- Формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- Овладеть умениями правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, личная гигиена, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);
- Формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок соразмерно собственным индивидуальным особенностям здоровья, связанными с синдромальными нарушениями, при которых необходим «щадящий» спортивный режим или только подвижные игры без элементов состязательности.
- Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Метапредметные результаты:**

- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления (с помощью учителя);
- Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми.
- Приближенное к технически правильному, выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

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

#### *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.

**Календарно – тематическое планирование.  
I триместр (4В)**

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол- во часов	Дата
					4В
1.	Техника безопасности по легкой атлетике и подвижным играм.	Изучать технику безопасности по легкой атлетике и подвижным играм.	Правила. Игра.	1	5.09
	Строение тела человека. Части тела	Различать части тела – голова, руки, ноги, туловище, живот, спина, шея.	<i>Голова, рука(и), нога(и), туловище, живот, спина, шея</i>	В процессе уроков	
2.	Легкая атлетика. Ходьба.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения ходьбы, вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения ходьбы, вариативное выполнение упражнений в ходьбе: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; в приседе; спиной вперед; на носках и на пятках; в парах и тройках, используя разные и.п.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> </ul>	Ходить, иди.	2	6.09
3.	Легкая атлетика. Ходьба.				12.09

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> <li>Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i>  <i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>			
4.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м.</li> <li>Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> <li>Выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.</li> <li>Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений, вариативное выполнение беговых упражнений: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения (змейкой, противоходом, по кругу, по диагонали), в парах и тройках, используя разные и.п., высокий старт, бег с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени; с различным положением рук.</li> <li>Выполнять бег с последующим небольшим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> </ul>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать быстро.	2	<b>13.09</b> <b>19.09</b>
5.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.				

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять челночный бег 3х10 м, демонстрируя технику выполнения упражнения без учета времени.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>			
6.	Легкая атлетика. Равномерный бег.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м.</li> <li>Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности без учета дистанции.</li> <li>Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать быстро.	1	20.09
7.	Легкая атлетика. Равномерный бег.			1	26.09
8.	Легкая атлетика. Прыжки.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>Демонстрировать технику прыжка в длину с места.</li> <li>Выполнять прыжок в длину с места на максимальный результат.</li> <li>Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику 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</li> </ul>	Прыгать. Прыгать на месте. Прыгать вверх. Прыгнуть вперед. Он прыгнул дальше	1	27.09
9.	Легкая атлетика. Прыжки.			1	3.10

		<p>разметкам).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с места.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>			
10.	Легкая атлетика. Метание мяча.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</li> <li>• Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>	<p>Мяч, далеко, цель, метать. Метать мяч. Малый мяч.</p>	2	4.10 17.10
11.	Легкая атлетика. Метание мяча.				
12.	Легкая атлетика. Бросок большого мяча.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 0,5 кг) на дальность двумя руками снизу</li> </ul>	<p>Мяч, бросать, большой.</p>	1	18.10

		<p>из положения стоя.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 0,5 кг) на дальность двумя руками снизу из положения стоя (<i>выполняется по допуску врача</i>).</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя;</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> </ul> <p><b><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></b></p>			
13.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Проявлять находчивость в решении игровых задач,</li> </ul>	<p>Мяч, палка, обруч, кегли, кубики. встать, круг, правое, левое, вверх, взять, играть. (плюс названия игр).</p>	1	24.10
14.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.			1	25.10
15.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.			1	31.10
16.	Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей.			1	1.11



17.	Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей.	<p>возникающих в процессе подвижных игр.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</li> <li>• Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</li> <li>• Работать в команде.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>		1	7.11
18.	Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей.			1	8.11
19.	Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей.			1	14.11
20	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	См. ранее пройденный материал	См. ранее пройденный материал	1	15.11

## 2 триместр (22 часа)

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол- во часов	Дата
					План
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по лыжной подготовке и спортивными играми.	Изучать основные требования к одежде и обуви лыжника, значение занятий лыжами для здоровья. Требования к температурному режиму, понятия об обморожении.		1	28.11
	1. Названия предметов, действий и игр. 2. Современные игры с использованием различных по форме мячей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомиться с названием и назначением спортивного инвентаря.</li> <li>• Демонстрировать различные действия с предметами и без предметов.</li> <li>• Знакомиться с названиями игр.</li> <li>• Приводить примеры современных спортивных игр с мячом.</li> </ul>		В процессе уроков	
2	Лыжная подготовка. Одежда лыжника.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий.</li> <li>• Соблюдать требования к одежде и обуви во время занятий.</li> <li>• Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Лыжи, лыжный, костюм, ботинки.	1	29.11
3.	Лыжная подготовка. Техника выполнения основной стойки при передвижении.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> </ul>	Надеть лыжный костюм (ботинки). Дайте мне,	1	5.12

4.	Лыжная подготовка. Техника выполнения основной стойки при передвижении.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Соблюдать требования к одежде и обуви во время занятий.</li> <li>Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	пожалуйста, лыжи. <i>Одеться тепло. На улице холодно.</i>	1	6.12
5.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг без палок.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>Демонстрировать технику выполнения ступающего и скользящего шагов в процессе прохождения учебной дистанции.</li> <li>Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки.</li> <li>Соблюдать основные требования к одежде и обуви во время занятий.</li> </ul>	Идти на лыжах (с палками, без палок). Я иду быстро (медленно). Идти одинаково.	7	12.12
6.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг без палок.				13.12
7.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг с палками.				19.12
8.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок.				20.12
9.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>			9.01
10.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками.				10.01
11.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками.				16.01
12.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику выполнения поворотов</li> </ul>	<i>Поворот, повернуться на</i>	1	17.01

13.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием.	<p>переступанием.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки.</li> <li>Соблюдать основные требования к одежде и обуви во время занятий.</li> <li>Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	лыжах.	1	23.01
14.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 1 км.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</li> <li>Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</li> <li>Воспроизводить требуемую (заданную по образцу)</li> </ul>	Идти на лыжах (с палками, без палок). Я иду быстро (медленно). Идти одинаково.	3	24.01 30.01 31.01
15.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 1,5 км.				
16.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 1,5 км.				
		<p>дозировку физической нагрузки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать приросты результатов в показателях развития выносливости, координации движений.</li> <li>Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>			

17.	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски с небольших склонов.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику подъемов и спусков с небольших склонов.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>		1	6.02
18.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</li> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития выносливости, координации движений.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Эстафета. Мы играем. Мы будем играть.	3	7.02 13.02 14.02
19.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.				
20.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.				

21.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Баскетбол, бег, бегать.	1	
22.	Баскетбол. Передачи и ловля мяча.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр.</li> <li>• Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Баскетбол, бег, бегать, мяч, <i>ловить мяч, бросать мяч. Я поймал мяч. Я бросил мяч.</i>	1	

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

№	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	Речевой материал	Кол-во часов	План	Факт
Спортивные игры						
1	/Флорбол. Школа мяча.	Демонстрируют правильный хват клюшки. Упражнения с клюшкой (имитационные движения клюшкой без мяча, упражнения с использованием мяча на месте и в движении). Удар клюшкой по неподвижному и катящемуся мячу. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м). Прием мяча. Овладевают названием инвентаря (клюшка, мяч).	Клюшка, мяч, бросать мяч, передать мяч, <i>флорбол.</i>	7	13.01 17.01 18.01 20.01 24.01	
2	/Волейбол. Школа мяча.	Демонстрируют подбрасывание и ловлю мяча индивидуально, в парах, тройках, стоя на месте и в движении, броски на заданное расстояние и высоту. Овладевают названием инвентаря (сетка, мяч).	Волейбол. Мяч. Бросать, ударить, Бросить мяч вперед. Ударить мячом о стенку (об пол). Отбивать мяч рукой.	6	25.01 27.01 31.01 1.02 3.02	
3	/Футбол. Школа мяча.	Демонстрируют технику выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал I класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. Овладевают названием инвентаря (ворота, мяч).	Футбол, мяч, бросить, поймать, взять, играть, далеко. Я взял мяч. Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч	6	7.02 8.02 10.02 14.02 15.02 17.02 21.02 22.02	
<b>Итого</b>				<b>18</b>		

**I**

**III триместр (22 часа)**

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол- во часов	Сроки выполнения	
					План	Факт
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм.	Изучать технику безопасности по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм.	Опасно, не опасно.	1	3.04	
	1. Названия предметов, действий и игр. 2. Роль и значение физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>Знакомиться с названием и назначением спортивного инвентаря.</li> <li>Демонстрировать различные действия с предметами и без предметов.</li> <li>Знакомиться с названиями игр.</li> <li>Раскрывать понятие «физическая культура» и анализировать её положительное влияние на укрепление здоровья и развитие человека (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена).</li> <li>Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехе в учебе.</li> </ul>			В процессе уроков	
2	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега</li> <li>Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега.</li> <li>Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>Упражнение на чередование напряжения и</li> </ul>	Прыгать. Прыгать на месте. Прыгать вверх. <i>Я прыгнул выше</i>	3	5.04	
3.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.				6.04	
4.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. <b>Зачет (техника).</b>				10.04	



		расслабления мышц. <i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i>				
5.	Легкая атлетика. Метание мяча.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</li> <li>• Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	Далеко, цель, метать. Метать мяч. Малый мяч	2	12.04	
6.	Легкая атлетика. Метание мяча. <b>Зачет (техника).</b>				13.04	
7.	Легкая атлетика. Бросок большого мяча.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</li> </ul>	Бросать, большой, далеко, близко.	2	17.04 19.04	

8.	Легкая атлетика. Бросок большого мяча. <b>Зачет (техника).</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 1 кг) на дальность двумя руками снизу из положения стоя.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 1 кг) на дальность двумя руками снизу из положения стоя (<i>выполняется по допуску врача</i>).</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя;</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
9.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</li> </ul>	Бег, бегать, кроссовки.	1	20.04	
10.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. <b>Зачет 15 метров (техника).</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м.</li> <li>• Выполнять бег с последующим ускорением на</li> </ul>	Я бегу прямо. Бежать быстро.	1	24.04	

		<p>дистанцию 10—12 м.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений, вариативное выполнение беговых упражнений: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения (змейкой, противоходом, по кругу, по диагонали), в парах и тройках, используя разные и.п., высокий старт, бег с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени; с различным положением рук.</li> <li>• Выполнять бег с последующим небольшим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> <li>• Выполнять челночный бег 3x10 м, демонстрируя технику выполнения упражнения без учета времени.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
11.	Легкая атлетика. Равномерный бег. <b>Зачет - бег в чередовании с ходьбой – 500 м (без учета времени).</b>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности без учета дистанции.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать медленно. Бежать долго.	1	26.04	

		<i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i>				
12.	Волейбол. Подбрасывание мяча	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать разученные технические приёмы игры в волейбол (подбрасывание, прием, передача мяча) индивидуально, в парах, тройках, стоя на месте и в шаге.</li> <li>Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.</li> <li>Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</li> <li>Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	<p>Волейбол. Мяч. Бросать, ударить, Бросить мяч вперед. Ударить мячом о стенку (об пол). Отбивать мяч рукой.</p>	5	27.04	
13.	Волейбол. Подбрасывание мяча				3.05	
14.	Волейбол. Приём и передача мяча				4.05	
15.	Волейбол. Игры по упрощенным правилам.				10.05	
16.	Волейбол. Игры по упрощенным правилам.				11.05	
17.	<b>Экспресс - тесты</b> поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3х10, прыжок в длину с места.	Выполнять на результат: поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3х10, прыжок в длину с места.	Пресс, бег, бегать, прыгать, прыжок.	1	15.05	
18.	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.</li> <li>Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой</li> </ul>	<p>Футбол, мяч, играть, далеко. Я бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч.</p>	4	17.05	
19.	Футбол. Остановка и передача мяча.				18.05	
20.	Футбол. Ведение мяча.				22.05	
21.	Футбол. Игры по упрощенным правилам.				24.05	

		<p>деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</li> <li>• Демонстрировать технику остановки мяча.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>				
22.	Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики. Эстафеты.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</li> <li>• Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности.</li> <li>• Работать в команде.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p>	Повторение ранее изученных тем	1	26.05	

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

### Речевой материал для учащихся.

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

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

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

### Разговорная речь:

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