

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**

**Классы: 4Б, 4Д**

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 учащихся 4 классов на 2022 – 2023 учебный год составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (слабослышащих, вариант 2.2), утвержденного 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 обучающихся с глубоким недоразвитием речи.

### 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, 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.

Программа по физической культуре для слабослышащих детей построена на основе общих принципов постановки физического воспитания и использования программы массовой школы с отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей развития учащихся.

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

Сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Физическое воспитание слабослышащих детей направленно на их физическое совершенствование с **целью** подготовки к жизни, к полноценному общественному труду. Оно осуществляется в единстве с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, а также развитием навыков речевого общения.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

Формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях физического развития;

Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;

Овладение умением поддерживать здоровый 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;

Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам (в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании, перелезании, передвижении на лыжах);

Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

Формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;

Формирование и закрепление навыков правильной осанки при статических позах и передвижении;

Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

Развитие пространственной ориентировки;

Формирование реагирующей способности, скорости выполнения движений и темпа двигательной деятельности в целом;

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

Для решения этих задач необходимо использовать весь комплекс методов, средств и форм физического воспитания, как в учебное, так и во внеурочное время.

### **Коррекционная направленность программы**

Коррекционная направленность программы обеспечивается реализацией целей и задач, обусловленных особенностями слабослышащих обучающихся. 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;

Специфика организации обучения слабослышащих детей заключена в: создании слухоречевой среды на базе развития и использования слуховой функции, использовании тактильной формы речи, применении табличек с речевым материалом, формировании речи в коммуникативной функции и использовании специальной методики обучения языку на всех уроках. Овладении тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слухозрительным восприятием и воспроизведением;

Развитии слухового восприятия;

### **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 № 13. Такие разделы и темы заменяются на другие, на время отсутствия оборудования:

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

2. В разделе «Гимнастика с элементами акробатики» заменяется на другие темы из программы.

К коррективам относится следующее:

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

**Информация об используемом учебно-методическом комплекте**  
УМК: В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 1-4 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2018г.

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

Рабочая программа 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, WatsApp); сервисы Яндекс, Mail, электронная почта.

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

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

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

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

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

**Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной  
аттестации обучающихся (согласно локальному акту образовательного  
учреждения)**

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

экспресс-тестов по предмету физкультура с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **основной группе**, сдают учебные **нормативы** по предмету в полном объеме (оценивается техническая правильность выполнения задания, формирование двигательного навыка, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Содержание учебного предмета (68 часов)** **Знания о физической культуре**

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.

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

Раскрывать понятие «физические упражнения» и анализировать их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Понимать и выполнять правила укрепления здоровья и развития 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.

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.

Раскрывать смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

Определять цель возрождения Олимпийских игр.

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

(на каждом уроке)

Комплексы упражнений утренней зарядки. Комплексы дыхательных упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

*На материале гимнастики с основами акробатики:*

Развитие гибкости. Развитие координации. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки, плоскостопия. Развитие силовых способностей.

*На материале легкой атлетики:*

Развитие координации. Развитие быстроты. Развитие выносливости.

*На материале лыжных гонок:*

Развитие координации. Развитие выносливости.

#### **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:**

Разучивают и выполняют упражнения комплекса утренней зарядки.

Соблюдают последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.

Называют и соблюдают последовательность выполнения упражнений.

Называют и демонстрируют виды основных исходных положений: в стойках.

Называют и демонстрируют виды основных положений и движений рук (действия с предметами и без): вверх, вниз, в стороны, вперед, на пояс, к плечам, за спину, перед грудью и т.п.

Называют и демонстрируют виды основных положений и движений ног: ноги вместе, на ширине плеч, шире плеч.

Называют и демонстрируют виды основных положений и движений туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и т.п.

#### **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. Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики.

### **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:**

##### *ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:*

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 рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся!». 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:

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 поочерёдно 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 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).

#### *СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:*

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).

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.

***Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.***

### **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:**

#### *ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:*

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.

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).

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:

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; 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.

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.

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.

**Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.**

### **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:**

#### **ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:**

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 до 2,5 км.

Соблюдать требования к одежде и обуви во время занятий.

Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами.

Выполнять правила игры.

Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения:

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).

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:**

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

### **Подвижные игры**

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

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

#### **ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:**

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.

*СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:*

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

### **Спортивные игры**

Футбол. Баскетбол. Волейбол..

### **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:**

*ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:*

Демонстрировать разученные технические приёмы игры в волейбол, баскетбол, футбол.

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

Организовывать игру в волейбол, баскетбол, футбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.

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 (баскетбол).

Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности (баскетбол).

Выполнять ведение мяча, стоя на месте (баскетбол).

Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд (баскетбол).

Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.

Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту (волейбол).

Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку (волейбол).

Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.

Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях (футбол).

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 (футбол).

Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками (футбол).

Демонстрировать технику остановки мяча в футболе.

Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.

*СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:*

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

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

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

#### **Личностные результаты:**

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей.
4. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общих интересов.
5. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
6. Формирование установки на безопасность, здоровый образ жизни.
7. Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
8. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении (умение адекватно оценивать свои силы; пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и другими личными адаптированными средствами в разных ситуациях).

#### **Метапредметные результаты:**

1. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления (с помощью учителя).
2. Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми.
3. Приближенное к технически правильному, выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
4. Желание и умение вступать в устную коммуникацию с детьми и взрослыми в знакомых обучающимся типичных жизненных ситуациях при решении учебных, игровых и соревновательных задач.
5. Готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.
6. Готовность давать оценку событий, поступков людей, излагать свое мнение.

#### **Предметные результаты:**

1. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения.
2. Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности.
3. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
4. Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на среднем техничном уровне.
5. Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

6. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
7. Сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
8. Сформированность умения следить за своим физическим состоянием, осанкой.
9. Понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений.
10. Овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

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

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

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

#### **Патриотическое воспитание:**

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

#### **Гражданское воспитание:**

➤ представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

➤ готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

➤ знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

➤ познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

➤ познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

➤ интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

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

➤ осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений;

установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:**

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

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

*Список литературы (основной)*

- В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 1-4 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2019г.

*Список литературы для учителя*

- Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л.В. Шапковой, - М. Советский спорт, 2002г. – 212 с.
- Ковалько В.И. Уроки физкультуры в начальной школе: Мет. рекомендации, практические материалы, поурочное планирование, 2003.
- «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы». Москва, Просвещение, 2012 г.
- Лях В.И., Матвеев А.П. Пособие для учителей общеобразовательных школ «Рабочие программы», 2011 г.
- Киинов А.Н., Курьерова Г.И. Учебник «Физическая культура 1 – 11 классы». Стандарты обучения, Волгоград, издательство «Учитель», 2009 г.
- Ростомашвили Л.Н., Креминская М.М. «Программы по физическому воспитанию детей с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии». Санкт – Петербург, 2008 г.

**4 Б, Д**  
**I триместр**

| №<br>п/п | Тема   | Характеристика учебной деятельности обучающихся<br>(основные виды учебной деятельности обучающихся)   | Речевой материал   | кол- во<br>часов | Дата |      |
|----------|--|---|--|------------------|------|------|
|          |  |   |  |                  | 4Б   | 4Д   |
| 1.       | Техника безопасности по легкой атлетике. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Изучают технику безопасности по легкой атлетики и подвижным играм.  | Правила, опасно, бег, бегать, прыжки, прыгать, метать. Бежать быстро (медленно), прыгать далеко, метать мяч далеко, метать мяч в цель. | 1                | 1.09 | 1.09 |
|          | Основы знаний о физической культуре<br>1. Роль и значение физической культуры.<br>2. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | Раскрывать понятие «физическая культура» и анализировать её положительное влияние на укрепление здоровья и развитие человека (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена).<br>Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехе в учебе.<br>Понимать и выполнять правила предупреждения травматизма: правильно подбирать одежду, обувь, инвентарь, организовывать место для занятия упражнением. |  |                  |      |      |



|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
|  | <p><u>Комплексы упражнений для СМГ без предметов и с предметами).</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивают и выполняют упражнения комплекса утренней зарядки.</li> <li>• Соблюдают последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.</li> <li>• Называют и соблюдают последовательность выполнения упражнений.</li> <li>• Называют и демонстрируют виды основных исходных положений: в стойках.</li> <li>• Называют и демонстрируют виды основных положений и движений рук (действия с предметами и без): вверх, вниз, в стороны, вперед, на пояс, к плечам, за спину, перед грудью и т.п.</li> <li>• Называют и демонстрируют виды основных положений и движений ног: ноги вместе, на ширине плеч, шире плеч.</li> <li>• Называют и демонстрируют виды основных положений и движений туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и т.п.</li> </ul> | <p><i>повернуть, поворот, направо, налево, кругом, колонна, шеренга, один, два, три, ходить, поднять, опустить, прямые, согнутые, верх, вниз, сторона, вперед, назад, грудь, рука, нога, бедро, наклон, туловище, носки, ступня, голова. Он повернулся направо (налево, кругом). Я сделал поворот направо (налево, кругом). Это колонна (шеренга) по одному (двое, трое). Поднять (опустить) руку, ногу, голову). Поднять прямую (согнутую) ногу (руку) вверх. Опустить прямую (согнутую) ногу (руку) вниз.</i></p> |  |
|--|---|---|---|--|

|    |   |   |  |   |       |       |
|----|---|---|--|---|-------|-------|
|    |   |   | Наклонить туловище (голову) вперед (назад, в сторону). Стоять на ступне, носках. Мяч, скакалка, обруч, флажок, гимнастическая палка. |   |       |       |
| 2. | Легкая атлетика. Ходьба. Равномерный бег.                                 | <b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.</li> <li>Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</li> <li>Выполнять равномерный медленный (до 5-6 мин) бег, кросс до 1 км.</li> <li>Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</li> <li>Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения:</li> <li>Развитие координации (бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах</li> </ul> | Бег, бегать, кроссовки.  | 1 | 5.09  | 2.09  |
| 3. | Легкая атлетика. Равномерный бег. Бег на короткие дистанции. (повторение) |   | Я бегу прямо.  | 1 | 8.09  | 8.09  |
| 4. | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.                               |   | Бежать прямо. Бежать быстро (медленно).  | 1 | 12.09 | 9.09  |
| 5. | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. (повторение)                  |   |  | 1 | 15.09 | 15.09 |
| 6. | Легкая атлетика. Равномерный бег.   |   |  | 1 | 19.09 | 16.09 |
| 7. | Легкая атлетика. Равномерный бег. ОРУ.                                    |   |  | 1 | 22.09 | 22.09 |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>поочерёдно).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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)).</li> <li>• Развитие ловкости (броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами).</li> <li>• 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).</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.</li> <li>• Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м) без учета времени.</li> <li>• Выполнять равномерный медленный (без учета времени) бег.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях</li> </ul> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

|     |  |   |   |   |       |       |
|-----|--|---|---|---|-------|-------|
|     |  | <p>бегом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>   |   |   |       |       |
| 8.  | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. | <p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Выполнять прыжок в длину с места на максимальный результат.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при прыжках.</li> <li>• Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения:</li> <li>• Развитие прыгучести (повторное выполнение прыжковых упражнений с максимально сильным отталкиванием (с сохраняющимся или изменяющимся направлением движения)).</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений, вариативное выполнение прыжковых упражнений (совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых</li> </ul> | Прыгать. Прыгать на месте. Прыгать в длину. Прыгнуть вперед. Он прыгнул дальше. | 1 | 26.09 | 23.09 |
| 9.  | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. |   |   | 1 | 29.09 | 29.09 |
| 10. | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. |   |   | 1 | 03.10 | 30.09 |

|     |  |  |   |   |       |       |
|-----|--|--|---|---|-------|-------|
|     |  | <p>упражнений). (выполняется по допуску врача).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать технику безопасности при прыжках.</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 расслабления мышц.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>   |   |   |       |       |
| 11. | Легкая атлетика. Метание мяча. (повторение)                                | <p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять различные упражнения с малым мячом на месте, в движении, в парах, тройках, группе.</li> <li>• Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению.</li> <li>• Демонстрировать технику броска набивного мяча (1 кг) из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние.</li> <li>• Соблюдать технику метания малого мяча;</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях с мячом, метании, бросках.</li> <li>• Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения:</li> <li>• Развитие ловкости (броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами).</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> | <p>Далеко, цель, метать.<br/>Метать мяч. Малый мяч. <i>Метать мяч далеко.</i> Большой мяч. <i>Бросать большой мяч. Толкать мяч. Набивной мяч.</i></p> | 1 | 6.10  | 06.10 |
| 12. | Легкая атлетика. Метание мяча.   |  |   | 1 | 17.10 | 07.10 |
| 13. | Легкая атлетика. Метание мяча - Бросок набивного мяча (1 кг). (повторение) |  |   | 1 | 20.10 | 20.10 |
| 14. | Легкая атлетика. Бросок набивного мяча (1 кг).                             |  |   | 1 | 24.10 | 21.10 |

|     |  |  |  |   |       |       |
|-----|--|--|--|---|-------|-------|
|     |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять различные упражнения с малым мячом на месте, в движении, в парах, тройках, группе.</li> <li>• Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению.</li> <li>• 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).</li> <li>• Соблюдать технику метания малого мяча.</li> <li>• Соблюдать технику броска большого мяча (1 кг).</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</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 расслабления мышц.</li> </ul> <p><b><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></b></p> |  |   |       |       |
| 15. | Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. | <p><u>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:</u> «Вызов номеров», «Пустое место», «Второй лишний», «Пятнашки», «Пятнашки с ленточками», «Домики», «Кошки-Мышки», «Волк во рву», «Прыжки по кочкам» и т.п.</p> <p><u>Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей:</u> «Три стихии», «Запрещенный цвет», «Зеркало» и т.п.</p> <p><u>Подвижные игры с элементами спортивных игр:</u> «Гонка</p>  | <p>Я взял мяч. Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч. Бросить, поймать, мяч, подбросить, бросить, перебросить.</p> | 1 | 27.10 | 27.10 |
| 16. | Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. |  |  | 1 | 31.10 | 28.10 |
| 17. | Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. |  |  | 1 | 3.11  | 3.11  |
| 18. | Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. |  |  | 1 | 7.11  | 10.11 |
| 19. | Подвижные игры с элементами спортивных игр.  |  |  | 1 | 10.11 | 11.11 |

|     |   |   |                              |   |                |                |
|-----|---|---|------------------------------|---|----------------|----------------|
| 20. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | мячей», «Мяч на полу», «Мяч соседу» и т.п.  | левое, вверх, взять, играть. | 2 | 14.11<br>17.11 | 17.11<br>18.11 |
|     |   | <p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять правила игры.</li> <li>• Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.</li> <li>• Взаимодействовать со сверстниками.</li> <li>• Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> <li>• Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i><br/>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p> |                              |   |                |                |

## II триместр(22ч)

| №<br>п/п | Тема | Характеристика учебной деятельности обучающихся<br>(основные виды учебной деятельности обучающихся) | Речевой материал | Кол-<br>во<br>часов | Дата |    |
|----------|------|---|------------------|---------------------|------|----|
|          |      |   |                  |                     | 4Б   | 4Д |

|      |  |  |  |                   |                                  |                                  |
|------|--|--|--|-------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 1.   | Вводный инструктаж по охране труда. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание. Техника безопасности при занятиях лыжами.   | 1. Изучают основные требования к одежде и обучи во время занятий. Значение занятий лыжами для здоровья. Требования к температурному режиму, понятия об обморожении.  | Лыжи, <i>лыжный, костюм</i> , ботинки. Лыжные палки. Футбол, баскетбол, <i>флорбол</i> , волейбол, <i>гандбол</i> , хоккей с мячом, <i>регби</i> .   | 1                 | 28.11                            | 1.12                             |
|      | <b>Основы знаний о физической культуре</b><br><br>1. Одежда лыжника.<br>2. Правила проведения простых<br>3. закаливающих процедур.<br>4. Характеристика основных физических качеств: выносливости. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Объяснять назначение одежды лыжника.</li> <li>Приводить примеры простых закаливающих процедур и их значение.</li> <li>Характеризовать основное физическое качество – выносливость.</li> </ul>                       |  | В процессе уроков |                                  |                                  |
| 2.   | Лыжная подготовка. Скользящий шаг.   | <b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>Демонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного хода в процессе прохождения учебной дистанции.</li> </ul> | <i>Надеть лыжный костюм (ботинки).</i><br>Дайте мне, пожалуйста, лыжи.<br><i>Одеться тепло. На улице холодно.</i><br>Идти на лыжах (с палками, без палок).<br>Я иду быстро (медленно). Идти одинаково. | 3                 | 1.12<br>5.12<br>8.12             | 2.12<br>8.12<br>9.12             |
| 3.   | Лыжная подготовка. Скользящий шаг.   |  |  |                   |                                  |                                  |
| 4.   | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Спуски с пологих склонов. Спуск в высокой и низкой стойках  |  |  |                   |                                  |                                  |
| 5-10 | . Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход без палок. Спуски с пологих склонов.  | <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</i></li> <li><i>Демонстрировать технику подъема «лесенкой» и</i></li> </ul>                        | Идти на лыжах (с палками, без палок).<br>Я иду быстро (медленно). Идти   | 6                 | 12.12<br>15.12<br>19.12<br>22.12 | 15.12<br>16.12<br>22.12<br>23.12 |



|     |   |   |  |   |                |                |
|-----|---|---|--|---|----------------|----------------|
|     | Спуск выполнения попеременного двухшажного хода) в высокой и низкой стойках.    | <p>«елочкой», спуска в низкой и высокой стоках.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы до 2,5 км.</li> <li>Соблюдать требования к одежде и обуви во время занятий.</li> <li>Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами.</li> <li>Выполнять правила игры.</li> <li>Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения:</li> <li>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; подбор предметов во время спуска в низкой стойке).</li> </ul> | одинаково. Прямо, быстро, медленно, далеко, попеременно, двухшажный, ход. Это попеременный двухшажный ход (показать). Идти попеременным двухшажным ходом. Бежать попеременным двухшажным ходом |   | 9.01<br>12.01  | 12.01<br>13.01 |
| 11. | Лыжная подготовка. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции 1,5 км. | Развитие выносливости (передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с интенсивности;   | Подъем «лесенкой», подняться.  | 2 | 16.01<br>19.01 | 19.01<br>20.01 |
| 12. | Лыжная подготовка. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции 1,5 км. | СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА  |  |   |                |                |
| 13. | Лыжная подготовка. Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции 1,5 км.    | прохождением отрезков в режиме большой: То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.  | Спуск, спуститься, спускаться.   | 2 | 23.01<br>26.01 | 26.01<br>27.10 |
| 14. | Лыжная подготовка. Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции до 1,5 км. |   |  |   |                |                |

|    |  |  |  |   |       |       |
|----|--|--|--|---|-------|-------|
| 15 | Лыжная подготовка.                                     |  | Идти на лыжах (с палками, без палок).    | 2 | 30.01 | 02.02 |
| 16 | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. |  | Я иду быстро (медленно). Идти одинаково. |   | 02.02 | 03.02 |

|     |   |  |  |   |                        |                         |
|-----|---|--|--|---|------------------------|-------------------------|
| 17. | Лыжная подготовка. Игры. <b>Зачет</b> (прохождение дистанции 1 км любым изученным способом без учета времени) |  | Идти на лыжах (с палками, без палок). Я иду быстро (медленно). Идти одинаково.                 | 1 | 6.02                   | 09.02                   |
| 18. | Лыжная подготовка. Игры на лыжах.   |  | Эстафета. Мы играем. Мы будем играть.  | 3 | 9.02<br>13.02<br>16.02 | 10.02<br>16.02<br>17.02 |
| 19. | Лыжная подготовка. Игры на лыжах.   |  |  |   |                        |                         |
| 20. | Лыжная подготовка. Игры на лыжах.   |  |  |   |                        |                         |
| 21. | Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.   | <b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр.</li> <li>• Демонстрировать технику ловли и передачи мяча</li> </ul> | Баскетбол, бег, бегать, <i>подбросить</i> , бросить, <i>перебросить</i> , нога, левая, правая, | 1 |                        |                         |
| 22. | Баскетбол. Ведение мяча.  |  |  | 1 |                        |                         |

|  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  | <p>двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.</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> <li>• Выполнять ведение мяча, стоя на месте.</li> <li>• Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд.</li> <li>• Организовывать игру в баскетбол, играть по</li> </ul> | <p>бросок, плечо, вести, отскок, мяч, ведение мяча. ловить мяч, бросать мяч. Я поймал мяч. Я бросил мяч. Правое (левое) плечо. Вести девочку (мальчика) за руку. Вести мяч на месте. Мяч отскочил.</p> |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|

|  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  | <p>упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i><br/>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p> |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|

### *Календарно-тематическое планирование*

#### *Замена лыжной подготовки при неблагоприятных условиях ее проведения*

| № | Тема | Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся) | Речевой материал | Кол-во часов | План | Факт |
|---|------|--|------------------|--------------|------|------|
|---|------|--|------------------|--------------|------|------|

| Спортивные игры |           |   |  |   |  |  |
|-----------------|-----------|---|--|---|--|--|
| 1               | Флорбол.  | Демонстрируют: правильный хват клюшки. Упражнения с клюшкой (имитационные движения клюшкой без мяча, упражнения с использованием мяча на месте и в движении). Ведение мяча. Удар клюшкой по неподвижному и катящемуся мячу. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 3—5 м). Прием мяча. Овладевают названием инвентаря (клюшка, мяч).  | Клюшка, мяч, бросать мяч, передать мяч, <i>флорбол. Ведение мяча. Удар по мячу.</i>                              | 5 |  |  |
| 2               | Волейбол. | Овладевают названием игры (волейбол), названиями инвентаря (мяч, волейбольный мяч), действий (бросить мяч, поймать мяч, передать мяч). Демонстрируют подбрасывание и ловлю мяча индивидуально, в парах, в треугольниках, квадратах, кругах. Демонстрируют подбрасывание и подачу мяча, прием и передачу мяча. Закрепляют и совершенствуют ловлю и передачу мяча в играх на материале волейбола: «Пионербол», «Вызов по имени» и др. | Волейбол. Мяч. Бросать, ударить, <i>Бросить мяч вперед. Ударить мячом о стенку (об пол). Отбивать мяч рукой.</i> | 7 |  |  |
| 3               | Футбол.   | Овладевают названием игры (футбол), названиями инвентаря (мяч, футбольный мяч), действий (ведение мяча, вести мяч, остановить мяч, передать мяч). Демонстрируют технику выполнения передачи мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; удары по воротам. Ведение мяча с изменением направления.   | Футбол, мяч, бросить, поймать, взять, играть, далеко. Я взял мяч. Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч  | 5 |  |  |

### III триместр (24ч.)

| № п/п | Тема | Характеристика учебной деятельности обучающихся(основные виды учебной деятельности обучающихся) | Речевой материал | Кол-во часов | Дата |    |
|-------|------|---|------------------|--------------|------|----|
|       |      |   |                  |              | 4Б   | 4Д |

|    |  |   |  |                   |  |  |
|----|--|---|--|-------------------|--|--|
| 1. | Техника безопасности по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм.   | Изучают технику безопасности по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм.  | Правила, опасно.   | 1                 |  |  |
|    | <b>Основы знаний о физической культуре</b><br>Зарождение Олимпийских игр.<br>Характеристика основных физических качеств: силы. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять цель зарождения Олимпийских игр.</li> <li>• Раскрывать смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</li> <li>• Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехе в учебе.</li> <li>• Характеризовать основное физическое качество – силу.</li> </ul> | Олимпийские игры.  | В процессе уроков |  |  |
| 2. | Легкая атлетика. Прыжок в высоту.  | <b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Выполнять ранее разученные прыжковые</li> </ul>   | Прыгать. Прыгать на месте. Прыгать вверх. <i>Я прыгнул выше.</i> | 4                 |  |  |
| 3. | Легкая атлетика. Прыжок в высоту.  |   |  |                   |  |  |
| 4. | Легкая атлетика. Прыжок в высоту.  |   |  |                   |  |  |

|    |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 5. | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. | <p>упражнения, их вариативное исполнение (на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, с зоны отталкивания 30-50 см, с высоты до 60 см. В высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши вовремя полета, многоразовые (до 10 прыжков), тройной и пятерной с места).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см).</li> <li>• Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Развитие прыгучести (повторное выполнение прыжковых упражнений с максимально сильным отталкиванием (с сохраняющимся или изменяющимся направлением движения)).</li> <li>• Овладевают названиями инвентаря (стойка, планка, маты), действий (прыгать с высоты, прыгать в высоту).</li> <li>• Играют в игры с прыжками (с использованием и без использования скакалок).</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в высоту с</li> </ul> |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|

|    |   |   |  |   |  |  |
|----|---|---|--|---|--|--|
|    |   | <p>разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см)/ (выполняется по допуску врача).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p> |  |   |  |  |
| 6. | Легкая атлетика.<br>Метание мяча.   | <p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять различные упражнения с малым мячом на месте, в движении, в парах, тройках, группе.</li> <li>• Выполнять метание малого мяча в цель на максимально возможный результат.</li> <li>• Выполнять метание малого мяча на дальность на максимально возможный результат.</li> <li>• Демонстрируют бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние, а также сидя на полу.</li> <li>• Развитие ловкости (броски в стенку и ловля</li> </ul>                                  | <p>Далеко, цель, метать<br/>.<br/>Метать мяч.<br/>Большой мяч.<br/>Малый мяч.<br/>Набивной мяч. Метать мяч далеко.</p> | 4 |  |  |
| 7. | Легкая атлетика.<br>Метание мяча.   |   |  |   |  |  |
| 8. | Легкая атлетика.<br>Метание мяча на дальность.<br>Бросок набивного мяча (1 кг). |   |  |   |  |  |
| 9. | Легкая атлетика. Бросок набивного мяча (1 кг) .Бег на короткие дистанции.       |   |  |   |  |  |

|     |   |   |  |   |  |  |
|-----|---|---|--|---|--|--|
|     |   | <p>теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладевают названиями действий (метание мяча).</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</li> <li>• Демонстрируют метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4-5 м.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять различные упражнения с малым мячом на месте, в движении, в парах, тройках, группе.</li> <li>• Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p> |  |   |  |  |
| 10. | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. | <p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>  | Бег, бегать, кроссовки.<br>Я бегу прямо.<br>Бежать быстро. | 2 |  |  |
| 11. | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. |   |  |   |  |  |



|     |   |   |  |   |  |  |
|-----|---|---|--|---|--|--|
| 12. | Легкая атлетика. Равномерный бег.<br>Бег 30 метров - <b>зачет</b> . | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> <li>• Выполнять челночный бег 3х10 м с максимальной скоростью передвижения.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</li> <li>• Закрепляют и совершенствуют навыки бега с помощью подвижных игр.</li> <li>• Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения:</li> <li>• 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).</li> <li>• 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)).</li> <li>• Развитие выносливости (равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию до 1000 м, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности).</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i><br/>Демонстрировать технику разученных беговых</p> |  | 1 |  |  |
|     |   |   |  |   |  |  |

|     |  |   |  |   |  |  |
|-----|--|---|--|---|--|--|
| 13. | Легкая атлетика. Равномерный бег. Тест Купера - <b>зачет</b> . | <p>упражнений в стандартной и игровой деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику бега с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> <li>• Демонстрировать технику челночного бега 3х10 м.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</li> </ul>                       |  | 1 |  |  |
| 14. | Волейбол. Подбрасывание мяча. Прием и передача мяча.           | <p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b><br/>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p> | Волейбол. Мяч.<br><i>Отбивать мяч рукой.<br/>Подбросить мяч вверх. Бросить мяч в стену.<br/>Перебросить мяч через сетку.</i> | 3 |  |  |
| 15. | Волейбол. Подача мяча.   |   |  |   |  |  |
| 16. | Волейбол. Игры по упрощенным правилам.                         |   |  |   |  |  |
| 17. | Волейбол. Подбрасывание мяча. Прием и передача мяча.           | Выполнять на результат: поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3х10, прыжок в длину с места.  | Пресс, прыгать, прыжок.  | 1 |  |  |
| 18. | Волейбол. Подача мяча.   | <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</li> </ul>  | Футбол, мяч, бросить, поймать, взять,  | 3 |  |  |
| 19. | Волейбол. Игры по упрощенным правилам.                         |   |  |   |  |  |

|     |  |   |  |   |  |  |
|-----|--|---|--|---|--|--|
| 20. | Футбол. Ведение мяча.                                  | <p>и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</li> <li>• Демонстрировать технику остановки мяча.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i><br/>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p> | играть, далеко.<br>Я взял мяч.<br>Он бросил мяч. Она поймала мяч.<br>Я играю в мяч |   |  |  |
| 21. | Подвижные игры на материале легкой 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>• Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</li> <li>• Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</li> <li>• Проявлять положительные качества личности в</li> </ul>   | Эстафета, играть.<br>Он бросил мяч.<br>Она поймала мяч.                            | 1 |  |  |

|  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  | <p>процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p> <ul style="list-style-type: none"> <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></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p> |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|