

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ – ДЕТСКИЙ САД»**

**«Рассмотрено»**

**На заседании МО**

**Протокол №\_\_**

**От «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г**

**Рук. МО**

**«Согласовано»**

**Зам. дир. по УВР.**

**ГБОУ «С(К)ОШИ-ДС»**

\_\_\_\_\_  
**Х.А. Дзязикова**

**« Утверждаю»**

**Директор**

**ГБОУ**

**«С(К)ОШИ-ДС»**

\_\_\_\_\_  
**Ф.Э. Оздоева**

**Рабочая программа  
по предмету «Адаптивная физкультура»  
для обучающихся 8 класса  
на 2023-2024 учебный год  
(вариант 1.2)**

**Составитель: М-Б. А. Хашагульгов,  
учитель физкультуры**

**г. Сунжа  
2023 год**

## **Содержание**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 1.Пояснительная записка.....         | 3  |
| 2. Содержание учебного предмета..... | 11 |
| 3.Планируемые результаты.....        | 13 |
| 4.Календарно-тематический план.....  | 23 |

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» адресована глухим обучающимся 8 класса, получающим основное общее образование. Программа разработана на основе :

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС ООО);

-Федеральной адаптированной образовательной программой основного общего образования обучающихся с нарушением слуха (вариант 1.2), утвержденной приказом Министерства Российской Федерации от 24.11.2022 г., № 1023, и на основе Федеральной рабочей программы по **адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся**

-Программы воспитания – с учётом планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

-Учебного плана ГБОУ «С(К)ОШИ-ДС».

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено специфичными чертами развития как физической, так и психической и речевой сферы обучающегося с нарушениями слуха.

### **Коррекционная направленность обучения**

При разработке программы учитывался контингент детей школы-интерната, а именно: дети с нарушением слуха.

Работа на уроках ведется на слуховой и слухо-зрительной основе; обязателен контроль за звукопроизношением, внятность речи. Работа строится с учетом рекомендаций учителя - дефектолога класса, данных «Карты восприятия речи на слух» и «Речевой карты» класса.

Особое внимание на уроках уделяется развитию навыков слухового восприятия слабослышащих и позднооглохших обучающихся. Это необходимо как для формирования умения на слух и слухо-зрительно воспринимать речь окружающих, так и для формирования умения строить связные, грамматически правильно оформленные высказывания в соответствии с задачами коммуникации.

### **Цель и задачи изучения учебного предмета**

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель учебной дисциплины заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушения физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии физических и психических качеств личности для наиболее полноценной жизни в обществе. А также развитием навыков речевого общения.

Данная цель конкретизируется через основные задачи изучения учебного предмета:

1. Укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;

2. Обучение физическим упражнениям из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения;
3. Формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
4. Повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
5. Содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности;
6. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
7. Овладение обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
8. Профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.
9. 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;
10. Формирование реагирующей способности, скорости выполнения движений и темпа двигательной деятельности в целом;
11. Обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

#### **Учет особых образовательных потребностей глухих обучающихся.**

**Общая характеристика учебного предмета:** предметом обучения адаптивной физической культуры в школе, осуществляющееся в соответствии федеральным государственным стандартом, является двигательная деятельность ребенка с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творческое мышление, самостоятельность, речь. Всё это осуществляется в единстве с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, а также развитием навыков речевого общения.

Адаптивная физическая культура направлена на развитие двигательной активности учащихся, развитие положительной динамики в развитии физических качеств.

Реализация деятельностного подхода на уроках физической культуры проводится посредством:

1. Формирования потребностей и мотивов к занятиям физическими упражнениями;
2. Многообразия методов и средств обучения - применяются подводящие и подготовительные упражнения, расчлененные и целостные методы обучения, интенсивные методы обучения и развития двигательных навыков, игровые методы и т.д.;
3. Вариативности выполнения физических упражнений;
4. Различных физических упражнений;
5. Разным уровнем заданий для учеников с учетом состояния здоровья, половозрастных особенностей, физической подготовленности;
6. Прикладного характера физической культуры - подготовка к трудовой

деятельности, к репродуктивной функции;

7. Проектирования процесса индивидуальных программ оздоровления, физического совершенствования.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности» и др.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Физическая культура (а также подсистема - адаптивная физическая культура) - это мощный фактор коррекции нарушенных функций и возможного приобретения компенсации, средство укрепления здоровья, повышения двигательных возможностей, адаптации. Ведущей линией коррекционно-развивающей направленности учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в образовании обучающихся с нарушениями слуха выступает формирование и развитие координации движений, возможности удержания равновесия, коррекция нарушенной функции вестибулярного аппарата.

Полноценное развитие детей, имеющих нарушение слуха, невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию отклонений различных сфер деятельности глухого ребенка.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения слуха, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия ребенка, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы, основанной на всестороннем комплексном изучении особенностей его развития.

Программа составлена с учетом особенностей физического и психического развития глухих учащихся, валеологической направленности всего учебного процесса школы.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста с нарушением слуха должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее формы - урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Дети с нарушенным слухом представляют собой разнородную группу не только по степени, характеру и времени снижения слуха, но и по уровню общего и речевого развития, наличию или отсутствию дополнительных нарушений, недостаточно точная координация и неуверенность в движении; относительная замедленность овладения двигательными навыками; трудность сохранения статического и динамического равновесия; низкий уровень развития ориентировки в пространстве; низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп сгибателей и разгибателей); замедленная скорость обратной реакции; невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

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

1. Коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
2. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение

координации движений, гиподинамии и пр.).

3. Коррекция и развитие способности к пространственной ориентации.
4. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
5. Коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
6. Коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
7. Коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
8. Коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых качеств.
9. Коррекция недостаточно точной координации и неуверенности движений, что проявляется в основных двигательных навыках.
10. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.
11. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами АФВ.
12. Работа над сохранением статического и динамического равновесия.
13. Развитие речевого слуха;
14. развитие слухо-зрительного восприятия;
15. Формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
16. Профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья
17. Расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры.
18. Овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее восприятием и воспроизведением.

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

### **Специальные условия проведения уроков адаптивной физической культуры.**

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

На уроках АФК помимо двигательного развития требуется уделять значительное внимание развитию словесной речи обучающихся с нарушениями слуха, освоению ими тематической и терминологической лексики дисциплины (наименования оборудования, видов деятельности и др.), которая должна войти в словарный запас обучающихся с нарушениями слуха за счёт восприятия инструкций учителя, ответных речевых реакций обучающихся по поводу планируемых и выполненных действий, видов деятельности, возникающих трудностей, достигнутых результатов и др.

Скорость обучения упражнениям зависит от формирования контроля над выполнением движений со стороны нескольких анализаторов. Требуются длительные тренировки для перехода контроля к исполняющему органу и регулировки с помощью кинестетических ощущений, что позволяет обучающимся с нарушениями слуха запомнить движение и в дальнейшем воспроизводить его с правильной техникой.

Также на уроках АФК важно использовать общеукрепляющие и специальные физические упражнения, элементы спортивной деятельности, подвижные игры, а также пальчиковую гимнастику с речевым сопровождением.

Специфика организации обучения глухих детей заключается в создании слухоречевой среды на базе развития и использования слуховой функции, использовании дактильной формы речи, применении табличек с речевым материалом, формировании речи в

коммуникативной функции и использовании специальной методики обучения языку на всех уроках.

Специфика овладения неслышащими детьми речью отражена в рабочей программе выделением речевого материала: в календарно-тематическом планировании (предметные термины, речевые обороты, фразы, обязательные для усвоения по предмету), а также в выделении материала по развитию разговорной речи (приложение №1. *курсивом* помечен речевой материал, обязательный только для понимания).

**Учебный предмет АФК строится на основе комплекса подходов:**

1. *Программно-целевой подход* предусматривает:

- единую систему планирования и своевременное внесение корректив в планирование образовательно-коррекционной работы,
- необходимость использования специальных методов, приёмов обучения, а также средств коррекционно-педагогического воздействия, ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха,
- повышение компетентности участников образовательного процесса в вопросах физического развития, сохранения и укрепления здоровья,
- вариативность осуществления различных действий по реализации задач образовательно-коррекционной работы на уроках АФК;

2. *Параллельно-комплексный подход* предусматривает:

- комплексный подход в реализации образовательно-коррекционного процесса,
- использование материала основных разделов программ в сочетании со специальными комплексами силовой и координационной направленности,
- создание в образовательно-коррекционном процессе условий, обеспечивающих эмоционально комфортную атмосферу, способствующую личностному развитию, расширению социального опыта обучающихся, в т.ч. в части сохранения и укрепления здоровья;

3. *Поочерёдно-избирательный подход* предусматривает:

- реализацию принципа поочередности: при осуществлении образовательно-коррекционной работы уделяется активное внимание одному из разделов программы и происходит его чередование - в зависимости от освоения обучающимися данного материала,
- учёт закономерностей формирования двигательных навыков в онтогенезе,
- соблюдение принципов дидактики и управления при планировании и осуществлении процесса обучения двигательным действиям.

Реализация образовательно-коррекционной работы на уроках АФК осуществляется в соответствии с комплексом ***общедидактических и специальных принципов***.

Принцип обеспечения доступности учебного материала достигается характером изложения программного материала, количеством вводимых понятий, оптимальным сочетанием теоретических сведений с заданиями практико-ориентированного характера, привлечением тренажёров, оборудования, необходимого для выполнения тех или иных упражнений.

Принцип систематичности в обучении реализуется при рациональном распределении и оптимальной подаче учебного материала. В соответствии с принципом воспитывающего обучения следует обеспечивать развитие у обучающихся с нарушениями слуха культуры безопасности жизнедеятельности, осознания личной ответственности не только за свою безопасность, но и окружающих людей, формировать ценностное отношение к жизни, здоровью человека. Одновременно с этим содержание курса и формы работы на уроках АФК должны содействовать расширению кругозора обучающихся с нарушениями слуха, совершенствованию у них навыков рациональной организации деятельности и др. Особое внимание на уроках АФК следует уделять развитию у обучающихся с нарушениями слуха

способности обеспечивать сохранность индивидуального слухового аппарата и / или речевого процессора (для кохлеарно имплантированных обучающихся), в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса время<sup>1</sup>; оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги. Не менее важно добиваться того, чтобы обучающиеся при выборе видов спорта руководствовались рекомендациями врача и на этом основании в повседневной жизненной практике осуществляли осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта).

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется также на ряде **специальных принципов**, обусловленных своеобразным характером первичного нарушения и его последствий при патологии слуха, положениями действующей сурдопедагогической системы обучения:

- использование потребности в общении;
- организация общения;
- связь с деятельностью: предметно-практической, игровой, познавательной и др.;
- организация речевой среды.

Так, развитие словесной речи обучающихся с нарушениями слуха становится возможным при условии регулярно организуемой на уроках АФК практики речевого общения, за счёт развития навыков восприятия, понимания и продуцирования высказываний во взаимодействии с процессом познавательной деятельности и физического развития. В этой связи на уроках, реализуемых в рамках модуля «Знания о физической культуре», предусмотрены задания, требующие продуцирования высказываний, анализа предоставляемой информации, сообщений, формулировки выводов и др. Кроме того, предусматривается такая организация обучения, при которой работа над лексикой (раскрытие значений новых слов, уточнение или расширение значений уже известных лексических единиц) требует включения слова в контекст: в устную инструкцию, формулировку ответа на вопрос учителя/сверстника и др. Введение нового термина, новой лексической единицы проводится на основе объяснения учителя (в том числе с использованием дактилологии как вспомогательного средства обучения) с привлечением конкретных фактов, демонстрацией оборудования (при необходимости и наличии возможности - с предъявлением иллюстраций, видеофрагментов и др.) и сообщением слова-термина. В ходе образовательно-коррекционной работы требуется использование синонимических замен, перефразировка, в том числе на материале инструкций к упражнениям, отвечающим специфике уроков АФК. Предусматривается целенаправленная работа по развитию словесной речи (в устной и письменной формах), в том числе слухозрительного восприятия устной речи, речевого слуха, произносительной стороны речи (прежде всего, тематической и терминологической лексики учебной дисциплины и лексики по организации учебной деятельности).

---

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

С учётом пролонгированных сроков обучения, учебный план отводит 68 часов в учебном году для обязательного изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 2 часа в неделю (34 учебные недели в каждом классе).

## **Информация об используемом учебно-методическом комплекте Особенности занятий детей в специальной медицинской группе**

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

**Целью** адаптивной физической культуры для детей СМГ направленно на их физическое совершенствование и подготовки к жизни, к общественному труду. Оно осуществляется в единстве с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, а также развитием навыков речевого общения.

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

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

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

**Общими принципами реализации этих задач являются:**

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

### **Рекомендации выполнения физических упражнений на занятиях СМГ**

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

- в подготовительной части урока используются физические упражнения малой интенсивности;
- в основной части урока используются физические упражнения средней интенсивности и дозировано (при достаточной адаптации организма к физическим напряжениям) - упражнения большей интенсивности;

2. Упражнения на силу и быстроту (скорость) целесообразно включить в начале тренировочного процесса, а затем по мере улучшения адаптации к нагрузке, осуществлять постепенную тренированность и этих качеств.

3. Упражнения на ловкость не имеют для учащихся каких-либо ограничений. Их целесообразно использовать в начале основной части урока.

4. В ходе восстановления нарушенных систем и функций, на последующих этапах занятий, рекомендуют преимущественно общеразвивающие упражнения.

5. Анаэробные условия мышечной деятельности для **учащихся СМГ не рекомендуются**. На последних этапах физического воспитания, когда адаптационные процессы возрастают, могут быть использованы смешанные, т.е. с элементами анаэробноаэробного, упражнения.

Совершенно противопоказаны анаэробные упражнения учащимся с заболеваниями сердца и сосудов.

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

8. **Исключаются следующие виды упражнений:**

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

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

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

Информационно-коммуникативные средства, используемые при реализации рабочей программы по физкультуре: социальная сеть «ВКонтакте», сервисы Яндекс, Mail, электронная почта, СМС - сообщения.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Краткая характеристика содержания учебного предмета АФК** представлено в виде комплекса модулей, количество которых может быть дополнено образовательной организацией - с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей образовательной организации (в т.ч. с учётом особенностей региона, на территории которого расположена образовательная организация).

В число модулей, представляющие собой содержательно и организационно завершённые направления образовательно-коррекционной работы на уроках АФК, входят следующие:

- модуль «Знания о физической культуре»;
- модуль «Гимнастика с элементами акробатики»;
- модуль «Лёгкая атлетика»;
- модуль «Спортивные игры»;

При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей, либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по другим модулям.

**Метапредметные связи учебного предмета «Адаптивная физическая культура»** и его содержание строится на общепедагогических и специальных принципах, которые отражены в программе. Дисциплина тесно связана с другими предметами, и этот момент должен учитываться при проведении уроков. Это и математика, и физика, и биология, и химия, туризм. Межпредметная связь обеспечивает: эмоциональную составляющую урока, более легкую степень усвоения материала, усиление воспитательного момента, что влияет на

формирование инициативы, самостоятельности, дисциплины, воспитанию нравственных и волевых качеств, а также усилению мотивации к занятиям физической культурой и спортом, что в свою очередь подготавливает детей к успешному выступлению в спортивных соревнованиях за честь школы.

В системе **внеурочной деятельности** по предмету следует выделить следующие занятия спортивной направленности: «Спортивное ориентирование».

**Распределение программного материала по дисциплине АФК** по таким отрезкам учебного времени, как учебный год и учебная четверть, учитель осуществляет самостоятельно - с учётом степени сложности видов деятельности, а также состояния здоровья обучающихся, включая их особенности, обусловленные нарушением слуха.

### **Знания о физической культуре.**

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом. Адаптивный спорт, паралимпийское движение, виды адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха (волейбол, настольный теннис, плавание, бадминтон, теннис и др.).

Возрождение олимпийских игр и Олимпийского движения. Цели и задачи современного Олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и Олимпийского движения. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Строевые упражнения (построение и перестроения, строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, перестроения, выполнение команд «Полшага», «Полный шаг»). Организующие команды и приёмы. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения (кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка. Стойки: стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках. Мост. Перевороты. мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках; девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация). Висы и упоры. Опорные прыжки через козла (прыжок ноги врозь). Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.

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

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

### **Легкая атлетика.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Разминка в легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Спринтерский бег (высокий старт, бег с ускорением, скоростной бег, бег на результат, бег с преодолением препятствий, эстафетный бег, специальные беговые упражнения). Длительный бег (бег в равномерном темпе, кроссовый бег). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность (метание теннисного мяча с места на дальность; бросок набивного мяча, ловля набивного мяча). Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных способностей.

#### **Легкая атлетика (для СМГ).**

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

### **Спортивные игры**

Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры (по волейболу, баскетболу, футболу, флорболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Упражнения специальной физической подготовки направленные на развитие выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.

#### **Баскетбол**

- Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.
- Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.
- Ловля и передача мяча от груди, от плеча, с пассивным сопротивлением защитника.
- Броски мяча сверху, снизу и сбоку.
- Индивидуальная техника защиты (перехват мяча).
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций).

#### **Волейбол**

- Передвижения, остановки, повороты, стойки.
- Прием и передача мяча сверху двумя руками, передачи мяча над собой, то же через сетку.
- Нижняя прямая подача через сетку.
- Прямой нападающий удар.
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).

#### **Футбол**

- Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча).
- Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.
- Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря).
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).

#### **Флорбол**

- Стойка игрока, передвижения, остановки.
- Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения.
- Передача, прием и удары.
- Броски мяча и остановка мяча.
- Индивидуальная техника защиты (отбор мяча, игра вратаря).
- Бросок по воротам на точность попадания в цель.

## **Спортивные игры (для СМГ).**

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

**Резервное время учителя:** 2 часа на учебный год.

## **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.

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

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

Достижение **личностных результатов** направлено на реализацию рабочей программы воспитания - с учетом учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое сознание и компетентность в решении проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Эстетическое развитие посредством воспитания понимания красоты движения и человека

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

10. Обеспечение сохранности индивидуального слухового аппарата и/или речевого процессора (для кохлеарно имплантированных обучающихся) на уроках адаптивной физической культуры и во внеурочной деятельности, в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательнокоррекционного

процесса время; оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги.

### **Метапредметные результаты:**

1. Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

2. Заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т. д.

3. Умение определять и планировать цель своего физического совершенствования;

4. Умение находить информацию и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, при этом определять практическую значимость упражнений для эффективного решения задач физической культуры;

5. Умение собрать, систематизировать и проанализировать сведения по проблеме или теме, изложить информацию в доступной форме, оформить ее с помощью современных технологий;

6. Умение осуществлять самоконтроль, самооценку, умение использовать данные, которые получены в ходе самоконтроля с целью принятия решений и осознанного выбора в физкультурной деятельности и т.д.

7. Приблизненное к технически правильному, выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;

8. При выборе видов спорта руководствоваться рекомендациями врача и на этом основании осуществлять осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта, в т.ч. связанные с ударами по голове).

### **Предметные результаты (вариант 1.2):**

#### ✓ По модулю «Знания о физической культуре»:

С помощью педагога, вспомогательного материала (карточки, план, наглядность и т. д.):

- С помощью педагога находит информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках
- Характеризовать Адаптивный спорт
- Рассказывает историю зарождения адаптивно физической культуры, историю первых Олимпийских и Сурдлимпийских игр;
- Объясняет назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, уроков адаптивной физической культуры; подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;
- Ориентируется в понятии «физическая подготовка»;

-знает требования ГТО;

-характеризует общие физические способности (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость);

#### ✓ По модулю «гимнастика с элементами акробатики»:

- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
- Наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках;
- Выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении.
- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);

- Включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;
- выполняет на память серию упражнений;
- проговаривает порядок выполнения действия и термины;
- - умеет работать с тренажерами;
- - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
- Выполняет строевые упражнения (перестроение из колонны по одному в колонну по два, три дроблением; из колонны по два, три в колонну по одному слиянием).
- Выполняет организующие команды и приёмы.
- Выполняет общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (сочетание различных положений рук, ног и туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с махами, подскоками, приседаниями и поворотами; ОРУ в парах).
- Изучает акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация).
- Изучает висы и упоры
- Изучает и выполняет опорные прыжки через козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись).
- Выполняет упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростносиловых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.
- Выполняет упражнения в равновесии.
- Выполняет организующие команды по распоряжению учителя.
- Соблюдает дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.
- Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на среднем техничном уровне;
- Преодоление естественных и искусственных препятствий с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

✓ По модулю «Легкая атлетика»:

- Соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
- правильно осуществляет технику ходьбы и бега;
- проговаривает порядок выполнения действия и в соответствии с этим выполняет действие;
- держивает правильную осанку при ходьбе и беге,
- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;
- по инструкции выполняет упражнения со сменой темпа выполнения;
- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
  - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
  - выполняет серию упражнений (возможно использование визуальных опор в виде пиктограмм или текста) с проговариванием;
  - умеет работать с тренажерами;
  - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая статическая организация двигательного акта);
  - выполняет упражнение под самостоятельный счет;
  - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование)
- Выполняет высокий старт 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, скоростной бег до 40 м, бег на результат 60 м.
    - Выполняет бег в равномерном темпе 10-15 мин, кроссовый бег на 1500 м.
    - Выполняет прыжок в длину с разбега.
    - Выполняет метание малого мяча в цель и на дальность (метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель).
    - Выполняет бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх.
    - Выполняет упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие выносливости (кроссовая подготовка, эстафеты, круговая тренировка), скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски), скоростных способностей (эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью), координационных способностей (варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости способа перемещения, преодоление препятствий в прыжках, беге).
    - Выполнение легкоатлетических упражнений в беге и в прыжках (в длину и высоту);

✓ По модулю «Спортивные игры»:

- Играет по правилам без облегчений;
- взаимодействует в игровой деятельности с другими обучающимися и судьями;
- соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- соблюдает правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
- знает правила игр;
- включается в игровую деятельность;
- знает назначение спортивного инвентаря;
- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности
- Выполнение основных технических действий и приёмов игры в футбол, волейбол, баскетбол, флорбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата**

**Организация и содержание уроков АФК:** основной организационной формой обучения

является урок АФК, в процессе которого предусматривается комплексное решение обучающих, развивающих, воспитательных и коррекционных задач за счёт использования различных упражнений, видов деятельности, отвечающих предметной специфике данной учебной дисциплины. В зависимости от целей, задач и программного содержания уроки АФК подразделяются на группы:

- ✓ уроки образовательной направленности (для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям);
- ✓ уроки коррекционно-развивающей направленности (для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и физических функций с помощью физических упражнений);
- ✓ уроки оздоровительной направленности (для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
- ✓ уроки спортивной направленности (для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в определённом виде спорта);
- ✓ уроки рекреационной направленности (для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности).

Разделение уроков по направленности носит условный характер. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики.

Основные требования к урокам АФК, реализуемым в образовательно коррекционном процессе с обучающимися, имеющими нарушения слуха:

- ✓ применять упражнения от простого к сложному, с постепенным усложнением;
- ✓ использовать чередование упражнений по видам;
- ✓ обеспечивать разнообразие средств и методов проведения урока (фронтальный, групповой и круговой метод);
- ✓ рационально дозировать нагрузку, включая упражнения, соответствующие возможностям обучающихся с нарушениями слуха;
- ✓ добиваться адекватного понимания обучающимися содержания инструкций, в том числе за счёт использования показа и метода графической записи;
- ✓ обеспечивать овладение обучающимися спортивной терминологией и спортивными жестами;
- ✓ обеспечивать профилактику травматизма и страховку;
- ✓ для оценки успеваемости не применяются контрольно-измерительные материалы, предназначенные для обучающихся с нормальным психофизическим развитием. Оценка успеваемости осуществляется с учётом индивидуальных способностей, двигательных возможностей обучающихся с Системой оценки достижения планируемых результатов

Промежуточная аттестация проводится согласно уставу и положению школы-интерната о промежуточном контроле в форме сдачи учебных нормативов по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств, практических и теоретических зачетов, а также экспресс-тестов по предмету «Адаптивная физическая культура» с учетом индивидуальных особенностей глухих учащихся.

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

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).

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

Характеристика балльной оценки (отметки)

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

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

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

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

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих **специальную и подготовительную** физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Обучающиеся **подготовительной** физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

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 элементами акробатики»;
- «Спортивные игры»

### Формы контроля

| № п/п | Сроки проведения | Форма | Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Сентябрь         | Зачет | <ul style="list-style-type: none"> <li>Бег 60 метров</li> <li>Тест Купера</li> <li>Кроссовый бег на 1500 м</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     |
| 2     | Октябрь          | Зачет | <ul style="list-style-type: none"> <li>Прыжок в длину с места</li> <li>Метание малого мяча</li> <li>Бросок набивного мяча, 1 кг.</li> </ul> <p><i>Экспресс-тесты по ОФП:</i> поднимание туловища, челночный бег 3х10, многоскоки, прыжки через скакалку.</p>                                                              |
| 3     | Ноябрь           | Зачет | <ul style="list-style-type: none"> <li>Кувырок вперед</li> <li>Кувырок назад</li> <li>Кувырок назад из стойки на лопатках.</li> </ul>                                                                                                                                                                                     |
| 4     | Декабрь          | Зачет | <ul style="list-style-type: none"> <li>Акробатическая комбинация</li> <li>Опорный прыжок через гимнастического козла.</li> </ul> <p><i>Экспресс-тесты по ОФП за I полугодие:</i></p> <p>поднимание туловища из положения лежа на спине; отжимание; наклон вперед из положения сидя на полу; подтягивание в висе лежа.</p> |
| 5     | Февраль          | Зачет | <ul style="list-style-type: none"> <li>Прыжок в длину с места</li> <li>Метание малого мяча</li> <li>Бросок набивного мяча, 1 кг.</li> </ul> <p><i>Экспресс-тесты по ОФП:</i> поднимание туловища, челночный бег 3х10,</p>                                                                                                 |
| 6     | Март             | Зачет | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ведение мяча (б/б) - техника.</li> <li>Передача и ловля мяча (б/б) - техника.</li> <li>Бросок мяча в корзину (б/б) - техника.</li> </ul> <p><i>Экспресс-тесты по ОФП:</i> поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.</p>                                               |
| 7     | Апрель           | Зачет | <ul style="list-style-type: none"> <li>Прыжок в высоту.</li> <li>Метание мяча.</li> <li>Бросок набивного мяча, 1 кг.</li> <li>Бег 60 м</li> <li>Тест Купера</li> <li>Кроссовый бег на 1500 м</li> </ul>                                                                                                                   |
| 8     | Май              | Зачет | <p><i>Экспресс-тесты по ОФП за год</i> поднимание туловища; челночный бег с кубиком 3х10; прыжок в длину с места.</p>                                                                                                                                                                                                     |

### Календарно - тематический план

В календарно-тематическом плане отражено количество часов с учётом реальных условий прохождения: сокращение количества часов из-за праздничных дней, которое компенсируется за счет часов, отведенных на резервное время учителя (2 часа).

| №<br>п/ п | Тема                                                                                                                                                                                                                                                               | Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)                                                                                | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Речевой материал                               | Ко л-во часов | Сроки выполнения  |      |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------|-------------------|------|
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                |               | План              | Факт |
|           | <b>Знания о физической культуре</b><br>Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом. Адаптивный спорт, паралимпийское движение, виды адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха (волейбол, настольный теннис, плавание, бадминтон, теннис и др.). | Узнавать основные цели Адаптивного спорта и паралимпийских игр.<br>Понимать смысл девиза, символики и ритуалов.<br>Узнавать виды адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха. | Презентация по теме.                           |                                                |               | В процессе уроков |      |
| 1         | Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по легкой атлетике и спортивными играми. «Российская наука». Легкая атлетика. Спринтерский бег. Высокий старт.                                                                                            | Соблюдать технику безопасности.<br>Рассказывать правила безопасности.                                                                                                           | Презентация по теме                            | Техника безопасности.<br>Правила безопасности. | 1             |                   |      |
| 2         | Легкая атлетика.                                                                                                                                                                                                                                                   | • Высокий старт 15-30 м, бег с                                                                                                                                                  | Теоретические знания                           | Колодки, старт,разбе                           | 2             |                   |      |

|   |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |   |  |  |
|---|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|   | Спринтерский бег. Эстафеты.                   | ускорением 30-50 м, скоростной бег до 50 м, бег на результат 60 м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | по теме (л/а):<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>                           | г, ускорение, повторный, медленный, кроссовый бег. Это колодки                                                                               |   |  |  |
| 3 | Легкая атлетика. Спринтерский бег. Бег 60 м   | • Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростных способностей (эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью), координационных способностей (варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости способа перемещения, преодоление препятствий в прыжках, беге).                         | Способы двигательной деятельности (л/а):<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a> | (показать). Высокий (низкий) старт. Стартовый разбег. Бег с ускорением. Медленный бег. Кроссовый бег. Дистанция 1000 метров (один километр). | 2 |  |  |
| 4 | Легкая атлетика. Спринтерский бег. Зачет 60 м | СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ГРУППА:<br><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b><br>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.<br>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.<br>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. | Физическое совершенствование (л/а):<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>      |                                                                                                                                              | 2 |  |  |
| 5 | Длительный бег. Бег до 1215 минут.            | • Бег в равномерном темпе 10-15 мин, кроссовый бег на 1500 м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              | 2 |  |  |
| 6 | Длительный бег. Тест Купера. Зачет.           | • Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие выносливости (кроссовая подготовка, эстафеты, круговая тренировка).                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              | 2 |  |  |
| 7 | Длительный бег. Бег 1500 м. Зачет.            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              | 2 |  |  |

|   |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                               |   |  |  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|   |                                                                                                          | <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i><br/> <b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></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>                                                                       |  |                                                                                               |   |  |  |
| 8 | Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                               | 2 |  |  |
| 9 | Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. <b>Зачет.</b><br>Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски), координационных способностей (варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости способа перемещения, преодоление препятствий в прыжках, беге).</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i><br/> <b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p> |  | <p><i>Прыжок в длину. Я прыгнул(а) в длину на результат ____ см. Толчок двумя ногами.</i></p> | 2 |  |  |

|    |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                                                           |   |       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------|---|-------|--|
|    |                                                                                                       | <p>типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                                                           |   |       |  |
| 10 | Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. <b>Зачет.</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание малого мяча в цель и на дальность (метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                                                           | 2 |       |  |
| 11 | Легкая атлетика. Бросок набивного мяча. <b>Зачет.</b> Метание малого мяча на дальность. <b>Зачет.</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски).</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></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> |                      | Метание малого мяча. Яметнул(а) мяч на расстояние ... см. | 2 |       |  |
| 12 | Волейбол. Передвижения,                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать стойку игрока,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Теоретические знания | Волейбол. Стойка                                          | 2 | 11.10 |  |

|    |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                |                                                                                             |   |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    | остановки, повороты, стойки. Нижняя прямая подача через сетку.                                           | перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Выполнять задания (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | по теме (спортивные игры):<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>                      | игрока. Передача мяча. <i>Передача снизу. передача снизу двумя руками.</i> Волейбольный мяч |   |  |  |
| 13 | Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар.<br><b>Экспресс - тесты</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой, то же через сетку.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Способы двигательной деятельности (спортивные игры):                                                                                                           |                                                                                             | 2 |  |  |
| 14 | Волейбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).<br><b>Экспресс - тесты</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)</li> <li>Описывать технику прямой нижней подачи с расстояния 3-6 м. от сетки, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</li> <li>Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)</li> <li>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b><br/><i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая</i></p> | Физическое совершенствование (спортивные игры):<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a> |                                                                                             | 2 |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                      |   |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    |                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</b></p> <p><b>Экспресс - тесты</b></p> <p>Выполнять на результат: поднимание туловища, челночный бег 3x10, прыжки через скакалку.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                      |   |  |  |
| 15 | <p>Футбол. Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря).</p>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать стойку игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</li> <li>• Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы.</li> <li>• Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</li> <li>• Описывать технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и неведущей ногой, внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения.</li> <li>• Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).</li> <li>• Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать</li> </ul> | <p>Теоретические знания по теме (ф/б):</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a></p> <p>Способы двигательной деятельности (ф/б):</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a></p> <p>Физическое совершенствование (ф/б):</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</a></p> | <p>Внутренняя и внешняя сторона стопы, середина подъема. Остановка мяча грудью, подошвой, бедром. Стойка. Обводка стоек. Штанга, перекладина. Отбор мяча, подкат. Футбольный мяч</p> | 1 |  |  |
| 16 | <p>Футбол. Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                      | 1 |  |  |

|  |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                              |                   |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--|--|
|  |                                                                                                                    | <p>правила безопасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Описывать технику удара по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема, анализировать правильность выполнения.</li> <li>• Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i><br/> <i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i></p> |  |                                                                                              |                   |  |  |
|  | <p><b>Знания о физической культуре</b><br/>         Основы техники безопасности. Возрождение олимпийских игр и</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | <p>Осанка. <i>Нарушение осанки, правильная осанка. Упражнения для правильной осанки.</i></p> | В процессе уроков |  |  |

|    |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                    |                   |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--|--|
|    | Цели и задачи современного Олимпийского движения.                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | (Называть части тела)                                                                                                                              |                   |  |  |
| 17 | Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности на уроках по гимнастике.<br><b>Гимнастика.</b> Упражнения на развитие гибкости.                                     | Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Презентация по теме.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Техника безопасности. Легкая атлетика, футбол, баскетбол.                                                                                          | 1                 |  |  |
|    | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b><br><br>1. Строевые упражнения.<br>2. Организующие команды и приёмы.<br>3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, перестроения).</li> <li>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</li> <li>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (сочетание различных положений рук, ног и туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с махами, подскоками, приседаниями и поворотами; ОРУ в парах).</li> <li>Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</li> </ul> | <p>Теоретические знания по теме (гимнастика):<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a> Способы двигательной деятельности (гимнастика):<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a> Физическое совершенствование (гимнастика):<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/</a></p> | <p>Равняйся, смирно, вольно, становись, по порядку рассчитайсь<br/> Направо. Налево.<br/> Кругом. Кругом прыжком.<br/> Налево/направо прыжком.</p> | В процессе уроков |  |  |
| 18 | Гимнастика. Техника кувырка назад. Стойка на лопатках.                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, упражнения в равновесии, акробатическая</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Упор лежа. Упор присев. Упор стоя (показать). Я сделал группировку. Я сделал кувырок                                                               | 1                 |  |  |
| 19 | Гимнастика. Стойка на лопатках. <b>Зачет.</b> Мост из                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                    | 1                 |  |  |

|    |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |                                                                                                                                                                            |   |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    | положения стоя/лежа.                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |                                                                                                                                                                            |   |  |  |
| 20 | Гимнастика. Техника кувырка вперед. Мост из положения стоя/лежа <b>Зачет.</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>комбинация).</li> <li>Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.</li> <li>Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно.</li> <li>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.</li> </ul>                                                                                                     |                      | вперед/назад. Я сделал пережат. Я сделал стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Я сделал группировку правильно. Я сделал три кувырка вперед. Я сделал стойку на лопатках. | 1 |  |  |
| 21 | Гимнастика. Техника кувырка вперед. <b>Зачет.</b>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</li> <li>Группировка в положении лежа на спине, раскачивания в плотной группировке, пережаты в группировке (вместо кувырков).</li> <li>«Мост» из положения упор сидя, с переходом в упор лежа сзади.</li> <li>Прогибание («лодочка»);</li> <li>Упоры, седы;</li> <li>Упражнения на растяжку.</li> </ul> |                      |                                                                                                                                                                            | 1 |  |  |
| 22 | Гимнастика. Упражнения в равновесии.                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие, координационных способностей, гибкости.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              | Презентация по теме. |                                                                                                                                                                            | 1 |  |  |
| 23 | Гимнастика. Упражнения в равновесии.                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику передвижения ходьбой вперед лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него.</li> <li>Физические упражнения для</li> </ul>                                                                                                                         |                      | Бревно. Все сделали выпад. Упражнения на бревне. Сделать «мост». Соскочить со скамейки. Хват сверху (снизу). Повиснуть на гимнастической стенке                            | 1 |  |  |

|    |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                   |   |  |  |
|----|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    |                                                      | самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.<br><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b><br><i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                   |   |  |  |
| 24 | Гимнастика. Акробатическая комбинация.               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Теоретические знания по теме (гимнастика):<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a> Способы двигательной деятельности (гимнастика):                                                             |                                                                   | 1 |  |  |
| 25 | Гимнастика. Акробатическая комбинация. <b>Зачет.</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Изучать акробатическую комбинацию: <ul style="list-style-type: none"> <li>- мост из положения лёжа на спине, исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</li> <li>- кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</li> </ul> </li> </ul> <b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b><br>Акробатическая комбинация: ласточка<br>- упор присев - перекат назад в группировке - перекат вперед в упор присев - упор стоя - шагом одной ноги | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a> Физическое совершенствование (гимнастика):<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/</a> | Словарь ранее изученных тем.<br><i>Акробатическая комбинация.</i> | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                       |   |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 26 | Висы и упоры.                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                       | 1 |  |  |
| 27 | Висы и упоры. <b>Зачет</b> (экспресс - тесты: поднимание туловища, отжимание)                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Висы и упоры (мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, упражнения в висе; девочки: наскок прыжком в упор, упражнения в висе лежа).</li> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей. <i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i><br/><i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i></li> </ul> |  | Висы, упоры, перекладина, вис согнувшись.                             | 1 |  |  |
| 28 | Опорные прыжки через козла. <b>Зачет</b> (экспресс - тесты: подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу). | <ul style="list-style-type: none"> <li>Опорные прыжки через козла (прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)).</li> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.</li> </ul>                                                                                                                                                                      |  |                                                                       | 1 |  |  |
| 29 | Опорные прыжки через козла.                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | Гимнастический козел, прыжок через гимнастического козла, ноги врозь. | 1 |  |  |
| 30 | Опорные прыжки через козла.                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                       | 1 |  |  |
| 31 | Опорные прыжки через козла. <b>Зачет.</b>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Опорный прыжок через гимнастического козла. <i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i><br/><i>То же, что и в основной и</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                       | 1 |  |  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                   |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------|--|--|
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <i>подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                   |  |  |
|  | <p><b>Знания о физической культуре</b><br/> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.<br/> Оказание помощи при обморожениях и травмах.<br/> Профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.</p> | <p>Понимать цель и значение закаливающих процедур.<br/> Выделять виды закаливания.<br/> Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности их проведения<br/> Правила безопасности и гигиенические требования.<br/> Понимать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.<br/> Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжным спортом.<br/> Знать правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> | <p>Как выбрать одежду для занятий:<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a><br/> Теоретические знания по теме (л/п):<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a></p> |  | В процессе уроков |  |  |

|    |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                        |   |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 32 | Баскетбол. Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. <b>Зачет.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Теоретические знания по теме (б/б):<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a><br>Способы двигательной деятельности (б/б):<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a> |                                                                                                                        | 1 |  |  |
| 33 | Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди, от плеча. <b>Зачет.</b>                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                | Физическое совершенствование (б/б):<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>                                                                                                                                                            | Высокая, низкая стойка, повороты, передвижение, остановка, ведение мяча. Ловля и передача мяча от груди, из-за головы. | 1 |  |  |
| 34 | Баскетбол. Броски мяча одной и двумя руками. <b>Зачет.</b>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять правила игр, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</li> <li>• Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей</li> <li>• Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий,</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Баскетбольное кольцо, баскетбольный мяч.                                                                               | 1 |  |  |
|    |                                                                                                                                    | осваивать их самостоятельно, выявляя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                        |   |  |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>и устраняя типичные ошибки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</li> <li>• Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</li> <li>• Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).</li> <li>• Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</li> <li>• Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</li> <li>• Описывать технику броска мяча двумя руками от груди</li> <li>• Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i><br/>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                   |   |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    |                                                                                                                                      | соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                   |   |  |  |
| 35 | Баскетбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).<br><b>Экспресс - тесты</b>                                    | См. ранее изученный материал<br><b>Экспресс - тесты.</b> Выполнять на результат: поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Теоретические знания по теме (б/б):<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2100/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2100/start/</a>                                                                                                                                                            | См. ранее изученный материал                                      | 1 |  |  |
| 36 | Баскетбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение). <b>Экспресс - тесты</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Способы двигательной деятельности (б/б):<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a><br>Физическое совершенствование (б/б):<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a> |                                                                   | 1 |  |  |
| 37 | Флорбол. Стойка игрока, передвижения, остановки. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения. Передача, прием и удары. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять технические приёмы игры в флорбол в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>Организовывать игру в флорбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</li> </ul> <b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b><br><i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i> | Презентации по теме.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Флорбол, ведение мяча, передача мяча, удары по мячу, броски мяча. | 1 |  |  |
| 38 | Флорбол. Броски мяча и остановка мяча. Бросок по воротам на точность попадания в цель.                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                   | 1 |  |  |
| 39 | Флорбол. Индивидуальная техника защиты (отбор мяча, игра вратаря).                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                   | 1 |  |  |

| Подвижные и спортивные игры |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                       |  |  |  |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 40                          | <p>Флорбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стойка игрока, передвижения, остановки.</li> <li>• Передача и прием мяча.</li> <li>• Ведение мяча.</li> </ul> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику и технику освоенных игровых действий и приемов. Овладевают названием инвентаря (клюшка, мяч).</p> <p>Демонстрируют ведение мяча, обводку стоек, удары клюшкой по неподвижному и катящемуся мячу; передачу мяча в парах, тройках, квадратах (на расстоянии 3—8 м); прием мяча; броски мяча по воротам, в цель.</p> | <p>Флорбол, ведение мяча, передача мяча, удары по мячу, броски мяча.</p>                                                                                                              |  |  |  |
| 41                          | <p>Футбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передвижения, остановки, стойки.</li> <li>• Ведение мяча.</li> <li>• Передачи мяча.</li> </ul>                 | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p>                                                                                                                                 | <p>Внутренняя и внешняя сторона стопы, середина подъема. Остановка мяча грудью, подошвой, бедром. Стойка. Обводка стоек. Штанга, перекладина. Отбор мяча, подкат. Футбольный мяч.</p> |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |                   |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------|--|--|
|    | <b>Знания о физической культуре</b><br>Идеалы и символика Олимпийских игр и Олимпийского движения. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              | Презентация по теме.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Гигиена.<br>Закаливание.<br>Температура.                                 | В процессе уроков |  |  |
| 42 | Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм.<br><b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Соблюдать технику безопасности.<br>• Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.<br>• Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски). | Теоретические знания по теме (л/а):<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a> Способы двигательной деятельности (л/а):<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a> | Техника безопасности. Легкая атлетика, футбол, баскетбол.                | 1                 |  |  |
| 43 | Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                                                                      | <b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | Физическое совершенствование (л/а):<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>                                                                                                                                                         | Перешагивание. Стойка, планка, высота. Прыжок в «шаге». Прыжок в высоту. | 1                 |  |  |
| 44 | Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».                                                                                                                     | <b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b>                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          | 1                 |  |  |
| 45 | Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом                                                                                                                                      | • Выполнять упражнения с различным типом дыхания                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          | 1                 |  |  |

|    |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                       |   |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------|---|--|--|
|    | «перешагивание». <b>Зачет.</b><br>Метание мяча в цель.                         | и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.<br>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.<br>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                       |   |  |  |
| 46 | Легкая атлетика. Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель. <b>Зачет.</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Метание малого мяча в цель и на дальность (метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель).</li> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски).</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b><br/><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></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</li> </ul> |  | Метать мяч на дальность. Я метаю мяч. | 1 |  |  |

|    |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                         |   |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------|---|--|
|    |                                                                                                     | напряжения и расслабления мышц.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                         |   |  |
| 47 | Легкая атлетика. Бросок набивного мяча, 1 кг. <b>Зачет.</b> Метание мяча на дальность. <b>Зачет</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх.</li> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски).</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i><br/> <b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></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> |  |                                                                         | 1 |  |
| 48 | Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег.                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Высокий старт 15-30 м, бег с ускорением 30-50 м, скоростной бег до 50 м, бег на результат 60 м.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | Колодки, старт, разбег, ускорение, повторный, медленный, кроссовый бег. | 1 |  |
| 49 | Легкая атлетика. Высокий старт. Спринтерский бег.                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                         | 1 |  |

|    |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                              |   |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    | Бег 60 метров - <b>зачет</b> .<br>Длительный бег до 15 минут.                                                  | на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски), скоростных способностей (эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью), координационных способностей (варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости способа перемещения, преодоление препятствий в прыжках, беге).<br><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b><br><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> |  | <p><i>Это колодки (отказать). Высокий (низкий) старт.</i></p> <p><i>Стартовый разбег.</i></p> <p><i>Бег с ускорением.</i></p> <p><i>Медленный бег.</i></p> <p><i>Кроссовый бег.</i></p> <p><i>Дистанция 1000 метров (один километр).</i></p> |   |  |  |
| 50 | Легкая атлетика.<br>Длительный бег. Тест Купера - <b>зачет</b><br>Волейбол. Передвижения, остановки, повороты, | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег в равномерном темпе 15 мин, кроссовый бег на 1500 м.</li> <li>• Упражнения специальной физической подготовки, направленные</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                              | 1 |  |  |

|    |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                  |   |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|    | стойки. Прием и передача мяча сверху двумя руками.                                                            | на развитие выносливости (кроссовая подготовка, эстафеты, круговая тренировка).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                  |   |  |
| 51 | <p>Легкая атлетика. Длительный бег. Бег 1500 м - зачет</p> <p>Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку.</p> | <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></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>                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                  | 1 |  |
| 52 | <p>Волейбол. Прямой нападающий удар. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать стойку игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Выполнять задания (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.)</li> <li>• Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой, то же через сетку.</li> <li>• Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)</li> </ul> | <p>Теоретические знания по теме (спортивные игры): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a> Способы двигательной деятельности (спортивные игры): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a></p> <p>Физическое совершенствование (спортивные игры): <a href="https://resh.edu.ru/subject/1">https://resh.edu.ru/subject/1</a></p> | <p>Волейбол. Волейбольный мяч. Прием мяча. Поддача мяча. Передача мяча. Я буду делать подачу</p> | 1 |  |

|    |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                        |   |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    |                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Описывать технику прямой нижней подачи с расстояния 3-6 м. от сетки, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</li> <li>• Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)</li> <li>• Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</li> <li>• Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <p><i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i></p> |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                        |   |  |  |
| 53 | <p>Футбол. Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча).</p> <p>Футбол. Удар по воротам на</p> | <p>Выполняют на результат: поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Теоретические знания по теме (ф/б):</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a></p> <p>Способы двигательной</p> | <p>Футбол. Передача. Пас. Удары по мячу внутренней, внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью,</p> | 1 |  |  |

|    |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |                                     |   |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---|--|--|
|    | точность попадания мячом в цель.<br><b>Экспресс - тесты</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | деятельности (ф/б):<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>                 | бедром, подошвой.<br>Обводка стоек. |   |  |  |
| 54 | Футбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря).       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Описывать технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и неведущей ногой, внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Физическое совершенствование (ф/б):<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</a> |                                     | 1 |  |  |
| 55 | Футбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение). | <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).</li> <li>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</li> <li>Описывать технику удара по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема, анализировать правильность выполнения.</li> <li>Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</li> </ul> |                                                                                                                                                    |                                     | 1 |  |  |

|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|-------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|       |  | <p><i>СПЕЦ. МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i><br/> <i>То же, что и в основной и</i><br/> <i>подготовительной группах, исключая</i><br/> <i>соревновательную деятельность и</i><br/> <i>упражнения, противопоказанные</i><br/> <i>медиками индивидуально.</i></p> |  |  |  |  |  |
| Итого |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |

## Приложения.

### Приложение 1

#### Речевой материал для учащихся

**Слова:** переворот, шпагат, конь, козел, канат, перекладина, кольца, упор, вис, пережат, кувырок, стойка, мост, подтягивание, лазание, перелезание, колодки, старт, разбег, ускорение, повторный, медленный, кроссовый, «полуплуг», дистанция, метр, километр, волейбол, баскетбол, стойка, вести, ловить, передавать, корзина, щит, бросок.

**Фразы:** Все делают «шпагат» («полушпагат»). Это конь (козел, канат, перекладина, гимнастический мостик, брус, кольца) (показать). Я сделал группировку правильно. Я сделал три кувырка вперед. Я сделал стойку на лопатках. Я сделал «мост». Упор стоя. Упор присев. Упор лежа. Вис стоя. Вис на кольцах (канате). Вис присев. Вис лежа. Подтягиваться на кольцах (перекладине, канате). Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через бревно (коня, козла, скамейку). Прыжок в «шаге». Это колодки (показать). Высокий (низкий) старт. Стартовый разбег. Бег с ускорением. Медленный бег. Кроссовый бег. Все выполнили торможение «полуплугом». Дистанция 100 метров (один километр). Я пробежал дистанцию три километра. Мы играем в баскетбол. Это баскетбольный мяч (показать). «Защитная» стойка (показать). Я веду мяч одной рукой. Он ловит (поймал) мяч. Мы передаем мяч друг другу. Бросок и корзину (щит). Корзина для игры в баскетбол.

#### Разговорная речь:

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

2. Уметь выразить свое мнение и аргументировать свое высказывание:

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

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

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

4. Умение задать вопрос или сформулировать высказывание.

*Какие упражнения надо сделать сегодня? Назови упражнение.*

5. Использование речевых оборотов типа:

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

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

*Ты выполнил задание самостоятельно? Да, самостоятельно.*

*Ты умеешь кататься на лыжах? Да, умею.*

7. Умение использовать в речи вариативные высказывания.

*Я выполнил задание без ошибок. Это задание нетрудное.*

*Я не допустил ошибок при выполнении задания. Это задание не вызвало у меня затруднений.*

*Я выполнил задание правильно. Я без труда выполнил это задание.*

*У меня нет ошибок. Я легко выполнил это задание.*

### Лист коррекции программы

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