

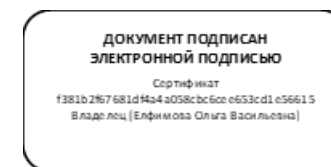
казённое общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 1»

РАССМОТРЕНО
на методическом объединении
воспитателей дошкольных
групп

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УР Кондратенко Е.А.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
от «31» августа 2023 г. № 450

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ
по учебному предмету «Физическая культура»
(вариант 2.2 уровня начального общего образования)



1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету программа начального общего образования для слабослышащих и позднооглохших обучающихся 4 класса, разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, вариант 2.2, Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Федеральной программой воспитания.

Цели и задачи реализации: обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта;

формирование общей культуры, духовно-нравственного развития, воспитания слабослышащих и позднооглохших обучающихся, сохранение и укрепление их здоровья;

личностное и интеллектуальное развитие слабослышащих и позднооглохших обучающихся;

удовлетворение особых образовательных потребностей, имеющих место у слабослышащих и позднооглохших обучающихся;

создание условий, обеспечивающих обучающемуся достижение планируемых результатов по освоению учебных предметов, курсов коррекционно-развивающей области;

минимизация негативного влияния особенностей познавательной деятельности данной группы обучающихся для освоения ими АООП НОО для слабослышащих и позднооглохших;

оптимизация процессов социальной адаптации и интеграции;

выявление и развитие способностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся с учетом их индивидуальности, самобытности, уникальности через систему клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия, в том числе со слышащими сверстниками), организацию общественно полезной деятельности;

обеспечение участия педагогических работников, родителей (законных представителей) с учетом мнения обучающихся, общественности в проектировании и развитии внутришкольной среды;

целенаправленное и планомерное формирование у обучающихся словесной речи (в устной и письменной формах), речевого поведения в условиях специально педагогически созданной в образовательной организации слухоречевой среды как важнейшего условия более полноценного формирования личности, качественного образования, социальной адаптации и интеграции в общество;

развитие у обучающихся речевого слуха, слухозрительного восприятия устной речи, ее произносительной стороны, восприятия неречевых звучаний (включая музыку) как необходимого условия наиболее полноценного речевого развития, достижения планируемых результатов начального общего образования, социальной адаптации и интеграции в общество.

Задачи:

- формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;

- повышение физической и умственной работоспособности;
- овладение школой движения;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, сознательное их применение в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе занятий;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Специфика урока физкультуры заключается, прежде всего, в способах общения учителя с учащимися, в работе над развитием их речи, в организации и ритме урока, в особенностях фронтальной и индивидуальной работы. Работа над новыми словами, словосочетаниями, фразами ведётся как на слухо-зрительной основе, так и при восприятии речи только на слух. Учитель требует от каждого учащегося правильного произношения нового речевого материала.

2. Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом для глухих и слабослышащих обучающихся

В неделю – 2 часа, всего за год – 68 часа

Распределение количества часов

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
16 часов	15 час	21 часов	16 часа
ИТОГО 68 часа			

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

1. **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
2. **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
3. **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
4. **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
5. **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
6. **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
7. **Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
8. **Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
9. **Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
10. **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
11. **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

12. **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- 1) сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 2) патриотизм, чувство гордости за свою Родину, российский народ, национальные свершения, открытия, победы; - осознание роли своей страны в мировом развитии;
- 3) уважительное отношение к России, родному краю, своей семье, истории, культуре, природе нашей страны, ее современной жизни;
- 4) осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 5) сформированность уважительного отношения и иному мнению, истории и культуре других народов; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) самостоятельность и личную ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) сформированность этических чувств, доброжелательность и эмоционально- нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- 9) сформированность чувства прекрасного - умение воспринимать красоту природы, бережно относиться ко всему живому;
- 10) умение чувствовать красоту художественного слова, стремление к совершенствованию собственной речи;
- 11) владение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных и коммуникативных ситуациях, умением не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 12) умение сотрудничать с товарищами в процессе коллективной деятельности, соотносить свою часть работы с общим замыслом;
- 13) овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т. е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) ориентация в нравственном содержании и смысле поступков своих и окружающих людей;
- 15) овладение навыком самооценки, умением анализировать свои действия и управлять ими;
- 16) развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 17) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 18) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному

отношению к материальным и духовным ценностям.

•

Метапредметные результаты

- 1) владение всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательной организации и вне ее;
- 2) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 3) сформированность умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, вносить соответствующие коррективы в их выполнение на основе оценки и с учетом характера ошибок;
- 4) умение составлять план решения учебной задачи, умение работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- 5) умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 6) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 7) владение знаково-символическими средствами представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, широким спектром действий и операций решения практических и учебно-познавательных задач;
- 8) умение использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) владение навыками смыслового чтения произведений различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами, умение осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) умение работать с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;
- 11) умение адекватно использовать речевые средства и средства информационно-коммуникативных технологий для решения различных познавательных и коммуникативных задач, владеть монологической и диалогической формами речи;
- 12) владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установлением аналогий и причинно-следственных связей, построением рассуждений, умением фиксировать свои наблюдения и действовать разными способами (словесными, практическими, знаковыми, графическими);
- 13) готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого

- иметь свою, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения в оценке данных;
- 14) готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; - умение определять общую цель и пути её достижения;
 - 15) умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
 - 4) достижение необходимого для продолжения образования уровня читательской культуры;
 - собственное поведение и поведение окружающих;
 - 16) использование речи в целях налаживания продуктивного сотрудничества со сверстниками при решении различных учебно-познавательных задач;
 - 17) регуляции своих действий;
 - 18) построения монологического высказывания;
 - 19) умение организовывать и поддерживать коммуникативную ситуацию сотрудничества, адекватно воспринимать и отражать содержание и условия деятельности;
 - 20) владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
 - 21) владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
 - 22) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета.
 - **Предметные результаты изучения курса**

К концу обучения в 4А второго года классе обучающиеся должны знать/уметь:

- сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- сформированность представлений о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях;
- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);
- развитие общей моторики в соответствии с физическими возможностями;
- умение ориентироваться в пространстве, используя словесные обозначения пространственных координат в ходе занятий физической культурой;
- ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни», понимание роли и значения режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- умение организовывать собственную здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- знание и умение соблюдать правила личной гигиены;
- овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья, умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма;
- сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- развитие основных физических качеств;
- умение выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, в доступной форме объясняя правила, технику выполнения двигательных действий с последующим их анализом и коррекцией;
- выполнение тестовых нормативов по физической подготовке.

6. Основное содержание учебного предмета

В содержании программы учебного предмета «Физическая культура» выделяются следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории развития физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Овладение правильной техникой выполнения физических упражнений, рациональная техника их выполнения; формирование умения целесообразно распределять усилия и эффективно осуществлять различные движения, быстро усваивать новые двигательные действия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, акробатические упражнения, висы, танцевальные упражнения.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Подвижные игры народов севера ханты и манси

«Ручейки и озера», «Рыбаки и рыбки», «Смелые ребята», «Здравствуй, догони!», «Нарты-сани», «Отбивка оленей», «Полярная сова и евражки», «Бег в снегоступах», «Оленьи упряжки», «Важенка и оленята», «На новое стойбище», «Перетягивание каната», «Волк и олени», «Белый шаман», «Солнце», «Ледяные палочки (Сюлы)», «Тройной прыжок», «Охота на волка», «Ловкий оленевод», «Нанайская борьба», «Борьба на палке», «Успей поймать!», «Каюр и собаки».

Физкультурная группа обучающихся

Класс	ФИ обучающегося	Физкультурная группа
		Специальная А
		Специальная А
		Специальная А

		Специальная А
		Специальная А

7. Учащиеся отнесенные по состоянию здоровья

к специальной медицинской группе для занятий физической культурой

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а так же требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Данным учащимся снижаю дозировку, упрощаю какие-либо двигательные действия, уделяю внимание теоретической подготовке.

Основные 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 ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Ниже в таблице перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений.	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.

Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела.	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. — первый год обучения, 10-15 мин. — второй и последующие годы обучения).
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки.	Упражнения на пространственную ориентацию; точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

8. Тематическое планирование с указанием количества академических часов

№	Кол-во часов	Дата		Тема урока	Основные виды деятельности, формы организации деятельности обучающихся
		по плану	по факту		
I четверть					
Легкая атлетика					
1.	1			Вводный урок.Инструктаж по ТБ. История Паралимпийских игр.	Рассказать правила ТБ на уроке физ-ры. Рассказать историю Паралимпийских игр. Ведут диалог с учителем, отвечают на вопросы.
2.	1			Бег. Высокий старт	Бег. Подводящие упражнения. Высокий старт.
3.	1			Бег. Низкий старт	Бег. Подводящие упражнения. Высокий старт.
4.	1			Игра в футбол. Виды спорта Паралимпийских игр.	Бег. ОРУ. Игра. Рассказать о паралимпийских видах спорта. Диалог с учителем.
5.	1			Бег с препятствиями	Выполнение ОРУ. Учатся выполнять бег, преодолевая препятствия.
6.	1			Эстафетный бег	Ходьба, бег. Выполнение ОРУ. Эстафетный бег.
7.	1			Игра в футбол	Бег. ОРУ. Игра.
8.	1			Бег на 30 и 60 м	Ходьба, бег. Выполнение ОРУ. Бежать на короткие дистанции. Старт выполняют по одному.

9.	1			Бег на 30 и 60 м	Ходьба, бег. Выполнение ОРУ. Бежать на короткие дистанции. Старт выполняют по одному.
10.	1			Прыжки в длину с разбега	ОРУ с мячом. Подводящие упражнения.
11.	1			Прыжки в длину	ОРУ с мячом. Подводящие упражнения.
12.	1			Спортивная игра(футбол)	Выполнение ОРУ. Играть в футбол. Играют в игры в командах. Осваивают игровые виды деятельности.
13.	1			Отечественные и зарубежные спортсмены, участвовавшие в Паралимпийских играх, с нарушение слуха.	Ходьба, бег. Рассказать о спортсменах, презентация.
14.	1			Прыжки в длину с разбега	Бег. Ходьба. Подводящие упражнения.
15.	1			Подвижные игры народов севера	Выполнение ОРУ. Играть в игры. Играют в игры в командах. Осваивают игровые виды деятельности.
16.	1			Общая физическая подготовка	Выполнять развитие мышц брюшного пресса, прыжки на скакалке, сгибание разгибание рук, в упоре лежа, развитие мышц спины. Индивидуальная форма организации.

II четверть

Гимнастика					
17. (1)	1			Инструкция ТБ на уроке гимнастики	Рассказать правила ТБ на уроке гимнастики. Провести вводный урок. Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
18. (2)	1			Упражнения на дыхание	Ходьба. Упражнения на дыхание.
19. (3)	1			Укрепление голеностопных суставов и стоп	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на ноги.

20. (4)	1			Футбол	ОРУ. Ведение мяча
21. (5)	1			Формирование правильной осанки	Выполнение ОРУ. Упражнения на осанку. Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.
22. (6)	1			Подвижные игры	Выполнение ОРУ. Играть в игры. Играют в игры в командах. Осваивают игровые виды деятельности.
23. (7)	1			Общая физическая подготовка	Выполнять упражнения на различные группы мышц. Индивидуальная форма организации.
24. (8)	1			Формирование правильной осанки	Выполнение ОРУ. Упражнения на осанку. Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.
25. (9)	1			Футбол	Выполнение ОРУ. Играть в футбол. Играют в игры в командах. Осваивают игровые виды деятельности.
26. (10)	1			Профилактика плоскостопия	Ходьба, бег, упражнения для стоп. Осваиваю основные приемы профилактики плоскостопия.
27. (11)	1			Строевые приемы	Ходьба. Бег. Построение. Строевые приемы. Игра на месте
28. (12)	1			Общая физическая подготовка	Выполнять упражнения на различные группы мышц. Индивидуальная форма организации.
29. (13)	1			Строевые приемы	Ходьба. Бег. Построение. Строевые приемы. Игра на месте
30. (14)	1			Общая физическая подготовка	Выполнять упражнения на различные группы мышц. Индивидуальная форма организации.
31. (15)	1			Вращение обруча	Освоить вращение.ОРУ.

III четверть

Лыжная подготовка					
32. (1)	1			Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Подбор ботинок и лыж.	Построение. ОРУ Инструктаж ТБ. ПИ. Рассказать правила ТБ на уроке физ-ры. Провести вводный урок. Ведут диалог с учителем, отвечают на вопросы. Меряют ботинки, лыжи.
33. (2)	1			Ходьба на лыжах без палок	ОРУ. Ходьба на лыжах.
34. (3)	1			Оздоровительная ходьба на лыжах	ОРУ. Ходьба на лыжах. Все учащиеся слушают объяснения учителя или наблюдают за его действиями, или выполняют физические упражнения, т.е. возникают специфические коммуникативные отношения между учителем и коллективом класса.
35. (4)	1			Подвижные игры народов севера	ОРУ. Подвижная игра. Играют в игры в командах. Осваивают игровые виды деятельности.
36. (5)	1			Скользкий шаг	ОРУ. Ходьба на лыжах скользким шагом. Все учащиеся слушают объяснения учителя или наблюдают за его действиями, или выполняют физические упражнения.
37. (6)	1			Оздоровительная ходьба на лыжах	ОРУ. Ходьба на лыжах. Все учащиеся слушают объяснения учителя или наблюдают за его действиями, или выполняют физические упражнения, т.е. возникают специфические коммуникативные отношения между учителем и коллективом класса.
38. (7)	1			Повторение всех видов ходов на лыжах	ОРУ. Ходьба на лыжах: ОДХ, ОБХ, ОЧХ, КХ.
39. (8)	1			Подъем на горку и спуск	ОРУ. Ходьба на лыжах. Подъем и спуск с горки. Осваивают основные приемы спуска и подъема.
40. (9)	1			Подъем на горку и спуск	ОРУ. Ходьба на лыжах. Подъем и спуск с горки. Осваивают основные приемы спуска и подъема.

41. (10)	1			Коньковый ход с палками	ОРУ. Коньковый ход. Упражнения для разучивания.
42. (11)	1			Подвижные игры народов севера	ОРУ. Подвижная игра. Играют в игры в командах. Осваивают игровые виды деятельности.
43. (12)	1			Общая физическая подготовка	Выполнять упражнения на различные группы мышц. Индивидуальная форма организации.
44. (13)	1			Подъем на горку и спуск.	ОРУ. Ходьба на лыжах. Подъем и спуск с горки. Осваивают основные приемы спуска и подъема.
45. (14)	1			Коньковый ход	ОРУ. Коньковый ход. Подводящие упражнения для повторения.
46. (15)	1			Коньковый ход без палок	ОРУ. Коньковый ход. Подводящие упражнения для повторения.
47. (16)	1			Подвижные игры народов севера	ОРУ. Подвижная игра. Играют в игры в командах. Осваивают игровые виды деятельности.
48. (17)	1			Общая физическая подготовка	Выполнять упражнения на различные группы мышц. Индивидуальная форма организации.
49. (18)	1			Подъем на горку и спуск.	ОРУ. Ходьба на лыжах. Подъем и спуск с горки. Осваивают основные приемы спуска и подъема.
50. (19)	1			Подвижные игры народов севера	ОРУ. Подвижная игра. Играют в игры в командах. Осваивают игровые виды деятельности.
51. (20)	1			Беседа «Лыжные вид спорта», «Российские биатлонисты». Закаливании и режиме дня.	Построение. Беседа. Фронтальная форма организации.
52. (21)	1			Коньковый ход 3 круга	ОРУ. Коньковый ход. Подводящие упражнения для повторения.

IV четверть

Легкая атлетика					
53. (1)	1			Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Упражнения с мячом в парах.	Построение. ОРУ Инструктаж ТБ. ПИ. Работают в парах. Выполняют дифференцированные задания.
54. (2)	1			Волейбол. Поддачи мяча.	Ходьба, бег, упражнения с мячом. Работают в парах.
55. (3)	1			Подвижные игры народов севера	Выполнение ОРУ. Играть в игры. Играют в игры в командах. Осваивают игровые виды деятельности.
56. (4)	1			Учебная игра в волейбол.	Выполнение ОРУ. Играть в волейбол. Игровая форма деятельности.
57. (5)	1			Учебная игра в волейбол.	Выполнение ОРУ. Играть в волейбол. Игровая форма деятельности.
58. (6)	1			Футбол	Выполнение ОРУ. Играть в футбол. Играют в игры в командах. Осваивают игровые виды деятельности.
59. (7)	1			Элементы игры в волейбол	Выполнение ОРУ. Играть в игры. Осваивают игровые виды деятельности.
60. (8)	1			Учебная игра в волейбол.	Выполнение ОРУ. Играть в волейбол. Игровая форма деятельности.
61. (9)	1			Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Упражнения с мячом в парах.	Построение. ОРУ Инструктаж ТБ. ПИ. Работают в парах.
62. (10)	1			Игра «33»	Выполнение ОРУ. Играть в игры.
63. (11)	1			Ведение мяча	Выполнение ОРУ. Ведение мяча разными способами.
64. (12)	1			Подвижные игры народов севера	Выполнение ОРУ. Играть в игры. Играют в игры в командах. Осваивают групповые формы деятельности.
65. (13)	1			Учебная игра в баскетбол.	Выполнение ОРУ. Играть в волейбол. Игровая форма деятельности.

66. (14)	1			Общефизическая подготовка	Выполнять упражнения на различные группы мышц. Повторяют основные приемы работы с инвентарем при занятиях ОФП.
67. (15)	1			Инструктаж ТБ на уроках по футболу.	Выполнение ОРУ. Играть в футбол. Играют в игры в командах. Осваивают игровые виды деятельности.
68. (16)	1			Игра в футбол	Выполнение ОРУ. Играть в футбол. Играют в игры в командах. Осваивают групповые формы деятельности.