

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

“СОГЛАСОВАНО”

МО учителей технологий,
ИЗО и физической культуры

29.08.2025 г., протокол № 2

Председатель МО: 
/ **А.В. Шевцова** /

“ПРИНЯТО”

педсовет от 29.08.2025 г.,
протокол № 1

“УТВЕРЖДЕНО”

29.08. 2025 г., приказ № 254
Директор ГБОУ школы-интерната № 31

 **А.А. Иванова** /


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Здоровячок»**

для 3-а класса
на 2025-2026 учебный год

Составитель: Шевцова Анастасия Владимировна

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Здоровячок» для 3-а класса на 2025-2026 учебный год составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2014 г., №1598, а также с федеральной адаптированной образовательной программой НОО для глухих обучающихся (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.

Общая характеристика учебного курса внеурочной деятельности

Программа «Здоровячок» подразумевает применение элементов функционального тренинга в физкультурно-оздоровительной деятельности при работе с детьми с ОВЗ младшего школьного возраста. «Здоровячок» – это система занятий физическими упражнениями, обеспечивающая оптимальное для каждого возраста и пола гармоничное развитие физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) и двигательных способностей для повышения уровня жизни и приумножения здоровья. В младшем школьном возрасте необходимо обращать внимание на всестороннее развитие физических качеств, однако акценты делаются на воспитание координационных способностей, а также быстроты движений.

Таким образом, занятия внеурочной деятельностью по данной программе решают задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма.

Программа предназначена для детей, не имеющих специальной предварительной подготовки, но обладающих интересом и положительной мотивацией к данной предметной области. Также программа может быть использована не только при работе с детьми с ОВЗ, но и с детьми, отнесенными к норме развития, имеющими незначительные отклонения в состоянии ОДА («условная» норма развития, например, какие-то показатели на нижних границах нормы и требуют коррекции и внимания), и с детьми, отнесенными в специальные медицинские группы здоровья по физкультуре.

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Программа по адаптивному детскому фитнесу «Здоровячок» реализуется с **целью** обеспечения полноценного физического развития детей посредством внедрения в их спортивно-досуговую деятельность современных тенденций, отвечающих за получение нужной дозы физической активности, соответствующей возрасту, физическому состоянию организма, корректирующей недостатки развития опорно-двигательного аппарата, при этом доставляющей радость, удовольствие и уравновешенное эмоциональное состояние.

Задачами программы, решаемыми на пути к достижению цели, являются:

Образовательные задачи:

1. Овладение умениями и навыками правильного проведения разминки.
2. Овладение навыками самостоятельной организации разминки или игры.
3. Овладение навыками самоконтроля при выполнении физических упражнений.

Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

2. Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств.
3. Укрепление нервной системы.
4. Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. По возможности физкультурные занятия целесообразно проводить на свежем воздухе, а не в зале.
5. Повышение общей работоспособности.
6. Формирование стереотипа правильной осанки.
7. Формирование правильного носового дыхания.
8. Улучшение функции дыхания.
9. Привитие гигиенических навыков.

Воспитательные:

1. Воспитание стремления к занятиям спортом и самосовершенствованию.
2. Воспитание правильного отношения к здоровому образу жизни.
3. Воспитание настойчивости и упорства в достижении целей.
4. Воспитание потребности сознательно применять умения и навыки в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Развивающие:

1. Развитие некоторых физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость) с учетом возможностей совершенствования компенсаторных функций сохранных анализаторов.
2. Развитие общей и тонкой моторики.
3. Развитие координационных способностей.
4. Развитие равновесия.
5. Развитие быстроты движений.
6. Развитие общей и избирательной силовой выносливости мышц туловища.
7. Развитие различных групп мышц тела.
8. Укрепление «мышечного корсета» позвоночника.
9. Развитие чувств темпа, ритма и пластичности.

Коррекционная направленность программы

Коррекционная направленность программы обеспечивается реализацией целей и задач, обусловленных особенностями глухих обучающихся с глубоким недоразвитием речи. Глухие дети имеют свои, свойственные только им особенности в развитии речевой и мыслительной деятельности (речевое недоразвитие, сниженный слух, отставание в развитии психических функций и др.). Недоразвитие речи у детей с нарушением слуха отрицательно сказывается на развитии функции дыхания, что приводит к застойным явлениям в лёгких и является причиной частых заболеваний дыхательной системы: ОРЗ, бронхиты, пневмонии. Двигательная сфера детей с нарушением слуха очень разнообразна и характеризует их физическую подготовленность. Нарушений двигательной сферы много, они носят взаимосвязанный характер и обусловлены общими причинами: структурой слухового дефекта, недостаточностью речевой функции, сокращением объёма поступающей информации, состоянием двигательного анализатора, степенью функциональной деятельности вестибулярного анализатора.

В связи с этим у глухих детей возникают специфические изменения в снижении двигательной памяти, степени функциональной активности вестибулярного аппарата, состояния двигательного анализатора, замедленность овладения двигательными навыками. Все это требует специального подхода в реализации программы.

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

- коррекция недостаточно точной координации и неуверенности движений, что проявляется в основных двигательных навыках;
- развитие моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления;
- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слухозрительным восприятием и воспроизведением;
- развитие слухового восприятия;
- обогащение и активация словаря за счет изучения специфической терминологии, названий материалов и инвентаря; осуществление коррекции недостатков произношения и грамматических ошибок; развитие связной речи, РСВ и т.д.

Специфика организации обучения глухих заключается в создании слухоречевой среды на базе развития и использования остаточной слуховой функции, использовании дактильной формы речи, при необходимости – жестовой речи, применении табличек с речевым материалом, формировании речи в коммуникативной функции и использовании специальной методики обучения языку на всех уроках.

**Определение места и роли учебного курса, предмета в учебном плане ОУ.
Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа (в соответствии с учебным планом)**

Рабочая программа в соответствии с планом внеурочной деятельности государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы-интерната № 31 Невского района Санкт-Петербурга на 2025 – 2026 учебный год рассчитана на 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели).

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: «myschool.edu.ru», «sferum.ru», «resh.edu.ru».

Информационно-коммуникативные средства, используемые при реализации рабочей программы по физкультуре: социальная сеть «ВКонтакте», сервис Mail.ru, VK-мессенджер (Sferum).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты.

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.

Предметные результаты.

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- добиться ликвидации отставания от нормы в показателях быстроты, ловкости, выносливости, координации и др. физических качеств детей с нарушением слуха;
- развитие аэробных возможностей организма (максимального уровня потребления кислорода, способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени и увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин);
- развитие анаэробных возможностей организма;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные результаты.

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность и рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов фитнеса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- развитие способности рационально пользоваться выносливостью в разнообразных жизненных условиях;
- успешно подготовить их к трудовой жизни, предъявляющей большие требования к уровню развития физических качеств.

Содержание курса внеурочной деятельности

№	Темы	Всего часов
1	Понятия о здоровом образе жизни	1
2	Диагностика качества движения	2
3	Основные исходные положения	2
4	Правильное положение отдельных частей тела	2
5	Рабочие позы при письме и чтении	1
6	Работа рук при ходьбе и беге	1
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
7	Миофасциальный релиз, как важная составляющая настройки качества движения	1
8	Дыхательные упражнения	2
9	Упражнения для активации глубоких мышц	2
10	Активизация работы стопы. Мобилизация голеностопа	1

11	Упражнения для стабилизации голеностопа и колена	1
12	Мобилизация КПС, активизация мышц тазового дна	1
13	Упражнения для мобилизации тазобедренных суставов	1
14	Упражнения для мобилизации грудного отдела	1
15	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса	1
16	Упражнения на самовытяжение	1
17	Упражнения на расслабление	1
	<i>Совершенствование изученных навыков физкультурно-оздоровительной деятельности</i>	
18	Корректирующие упражнения без предметов	2
19	Корректирующие упражнения с предметами (большие и малые мячи, фитболы, обручи, степ-платформы, гимнастические палки, сенсорные мячи, балансиры, мешочки с песком и др.)	5
20	Танцевальная аэробика	2
21	Специальные-коррекционные игры для детей с нарушением слуха	2
	Резервное время	1
	И т о г о	34ч

Диагностика качества движения включает в себя:

1. Оценка типа осанки.
2. Оценка качества дыхания.
3. Оценка работы глубоких мышц-стабилизаторов.
4. Оценка качества работы крестцово-поясничного сустава.
5. Оценка стабилизации.

Упражнения физкультурно-оздоровительной деятельности - общеразвивающие, дыхательные упражнения, упражнения на самовытяжение, для укрепления мышц туловища повторяются на каждом уроке в основной части и занимают большую часть времени (25-30 мин. из 40 мин. занятия).

Формы и методы организации деятельности учащихся: словесные методы, игровой метод, методы наглядного воздействия, методы строго регламентированного упражнения, практические методы.

Средства обучения: пособия, таблички, плакаты, аудио техника, упражнения общей физической подготовки, специальные физические упражнения, гигиенические факторы.

Учебно-методические средства обучения

Список литературы

1. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика: Учеб. для сред. и высш. учеб. заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 — 672 с.: ил. ISBN 5-305-00101-3.
2. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции движений. — СПб.: Речь, 2001. — 166 стр.

3. Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия. – СПб.: КОРОНА-Век, 2010. – 320 с.: ил.
4. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. –СПб.: Речь, 2007. – 464 с.
5. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 112 с.
6. Мураками М. Начинаем день с пилатеса / Кэтлин Мураками; [пер. А. антоновой]. – М.: Эксмо, 2008. – 232 с.: с ил.
7. Рипа М.Д., Расулов М.М., Кулькова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 336 с.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л.В. Шапковой, - М. Советский спорт, 2002г. – 212 с.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса

Для занятий по внеурочной деятельности школа предоставляет спортивный зал. Так же возможно использование стадиона с футбольной, баскетбольной, волейбольной площадкой. На территории школы расположена детская площадка.

№	Наименование инвентаря	Количество
1.	Скамейка гимнастическая с крючком – 3 м	2
2.	Скамейка гимнастическая, дерево, длина 2500 мм	3
3.	Скамейка для пресса	1
4.	Стенка гимнастическая, дерево	4
5.	Мат гимнастический	4
6.	Мат гимнастический 1000х50х2000, винил иск. кожа	4
7.	Мат школьный	4
8.	Эспандер грудной (с металлическими пружинами)	5
9.	Малые мячи (теннисные)	15
10.	Фитболы	6
11.	Обручи	10
12.	Степ-платформы	4
13.	Гимнастические палки	10
14.	сенсорные мячи	6
15.	балансиры	6
16.	мешочки с песком	10

Календарно-тематическое планирование

В календарно-тематическом планировании отражено количество часов с учётом реальных условий прохождения: сокращение количества часов из-за праздничных дней, которое компенсируется за счет резервного времени учителя (0 часов).

I четверть (8 часов)

№ п/п	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки	
					план	факт
1	Техника безопасности на занятиях. Понятия о здоровом образе жизни.	Соблюдать технику безопасности на занятиях. Овладевать знаниями о здоровом образе жизни.	Здоровье, утренняя зарядка, <i>безопасность.</i>	1	04.09	
2	Диагностика качества движения	Диагностика качества движения в начале учебного года, она включает в себя: 1. Оценка типа осанки. 2. Оценка качества дыхания. 3. Оценка работы глубоких мышц-стабилизаторов. 4. Оценка качества работы крестцово-поясничного сустава. 5. Оценка стабилизации.	Осанка, дыхание, равновесие.	1	11.09	
3	Основные исходные положения. Положения лежа на животе, лежа на спине.	• Формировать навык принятия правильных основных исходных положений (лежа на животе, лежа на спине) для дальнейшей работы с телом. • Развивать координационные и кондиционные способности. • Развивать внимание и пространственную ориентировку.	Положение тела. Положение, тело, живот, спина, лежать, лёжа, положение лёжа на спине, животе.	1	18.09	

4	Основные исходные положения. Положения на четвереньках, сидя на полу, стоя.	• Формировать навык принятия правильных основных исходных положений (стоя, сидя на полу, на гимнастической скамейке, на четвереньках) для дальнейшей работы с телом. • Формировать навык правильной осанки сидя, стоя. • Развивать координационные и кондиционные способности. • Развивать внимание и пространственную ориентировку. • Овладение умениями и навыками правильной работы с разными звеньями тела.	Положение, тело, сидя, сидеть, стоя, столик, стол, стоять, осанка, пол, скамейка, сидя на полу, сидя на скамейке.	1	25.09	
5	Правильное положение отдельных частей тела. Ноги, таз.	• Формировать правильные положения отдельных частей тела в различных и.п. (стопа, колени, таз). • Развивать координационные и кондиционные способности. • Развивать внимание и пространственную ориентировку. • Овладение умениями и навыками правильной работы с разными звеньями тела.	Стопа, нога, колено, колени, таз.	1	02.10	
6	Правильное положение отдельных частей тела. Спина, живот, руки.	• Формировать правильные положения отдельных частей тела в различных и.п. (спина, живот, плечевой пояс, руки, голова). • Формировать навык правильной осанки. • Развивать координационные и кондиционные способности. • Развивать внимание и пространственную	Спина, живот, руки, голова, кисти, пальцы.	1	09.10	

		ориентировку. Овладение умениями и навыками правильной работы с разными звеньями тела.				
7	Рабочие позы при письме и чтении	- Формировать представление о рабочих позах при письме и чтении. - Формировать статическое и динамическое мышечное чувство позы при письме, при чтении. - Развивать координационные и кондиционные способности. - Развивать внимание и пространственную ориентировку. - Овладение умениями и навыками правильной работы с разными звеньями тела.	Поза, писать, читать, сидеть правильно.	1	16.10	
8	Работа рук при ходьбе и беге	- Формировать представление о правильной работе рук при ходьбе и беге. - Формировать мышечное чувство при работе рук при ходьбе и беге. - Развивать координационные и кондиционные способности. - Развивать внимание и пространственную ориентировку. - Овладение умениями и навыками правильной работы рук при ходьбе и беге.	Работа рук, мах рукой, ходьба, ходить, бег, бегать.	1	23.10	
Итого				8 часов	8	

II четверть (8 часов)

№ п/п	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки	
					план	факт
1	Техника безопасности на занятиях. Специальные-коррекционные игры для детей с нарушением слуха	Соблюдать технику безопасности на занятиях. Овладевать знаниями о здоровом образе жизни.	Здоровье, утренняя зарядка, игра, играть, <i>безопасность.</i>	1	06.11	
2	Миофасциальный релиз	- Овладевать понятиями «Здоровое» движение. - Прорабатывать триггерные точки на теле. Выполнять упражнения для мышечного расслабления с мячом для стоп, голеней, спины. - Выполнять упражнения для мышечного расслабления со скрученным полотенцем для ног, живота, грудной клетки, спины, рук. - Тренировать запоминание последовательности движений. - Овладевать умениями и навыками правильной работы на гимнастических ковриках.	<i>Расслабление, здоровье, движение, упражнения, мяч, упражнения с мячом, катать мяч, части тела.</i>	2	13.11	
3	Миофасциальный релиз				20.11	
4	Дыхательные упражнения	- Овладевать умениями и навыками правильного выполнения дыхательных упражнений. - Развивать дыхательную мускулатуру. - Овладевать умениями и навыками правильного дыхания при выполнении различного рода упражнений (поверхностное дыхание, глубокое дыхание, дыхание со звуковым сопровождением). - Выполнять комплексы дыхательной и звуковой гимнастики.	Дыхание, дышать, дыхательные упражнения, вдох, выдох, надуть, глубокое дыхание, простое дыхание, <i>звуковая гимнастика.</i>	2	27.11	
5	Дыхательные упражнения				04.12	

		• Тренировать дыхание совместно с физическими упражнениями.				
6	Упражнения для активации глубоких мышц	• Формировать понимание значения «Здорового» движения. • Выполнять упражнения для активизации работы диафрагмы. • Выполнять упражнения для активизации работы мышц тазового дна.	Здоровье, дыхание, правильное дыхание, таз, живот, спина, грудь, ребра.	2	11.12	
7	Упражнения для активации глубоких мышц				18.12	
8	Активизация работы стопы. Мобилизация голеностопа	• Выполнять упражнения для активизации работы стопы. • Налаживать функции работы стопы (движение суставов стопы), пальцев ног. • Формировать правильную работу глубоких мышц стопы, улучшать ее функции. • Активизировать мышцы голени. • Мобилизовать голеностопный сустав. • Выполнять упражнения для расслабления стопы и голени. • Активизировать работу пальцев. • Активизация работы стопы в закрытой кинематической цепи. • Мобилизовать свод стопы.	Стопа, голень, колено, пальцы, пятка.	1	25.12	
Итого				16 часов	8	

III четверть (11 часов)

№ п/п	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки	
					план	факт
1	Техника безопасности на	Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Здоровье, утренняя	1	15.01	

	занятиях. Понятия о здоровом образе жизни.	Овладевать знаниями о здоровом образе жизни.	зарядка, <i>гигиена, безопасность.</i>			
2	Упражнения для стабилизации голеностопа и колена	• Выполнять упражнения для тренировки ног, коленей, стоп реагировать на любые разнообразные движения в жизни. • Продолжать работу над улучшением функции работы стопы (движение суставов стопы), пальцев ног. • Формировать правильную работу глубоких мышц стопы, улучшать ее функции (выполнять с различными усложнениями). • Активизировать мышцы голени (выполнять с различными усложнениями). • Мобилизовать голеностопный сустав. • Выполнять упражнения для расслабления стопы и голени. • Активизировать работу пальцев. • Активизация работы стопы в закрытой кинематической цепи (выполнять с различными усложнениями).	Стопа, колено, нога, голень, пальцы, пятка.	1	22.01	
3	Мобилизация КПС, активизация мышц тазового дна	• Выполнять ранее изученные дыхательные упражнения, а также комплексы звуковой гимнастики. • Выполнять упражнения для мобилизации суставов (таз, крестец, тазобедренный сустав).	Таз, <i>подкрутить</i> , поднять, опустить. (плюс названия упражнений).	1	29.01	
4	Упражнения для мобилизации тазобедренных суставов	• Выполнять комплекс упражнений для мобилизации тазобедренных суставов.	Сустав, ноги, бедро, таз.	1	05.02	

			(плюс названия упражнений).			
5	Упражнения для мобилизации грудного отдела	Выполнять комплекс упражнений для мобилизации грудного отдела.	Грудь, ребра, позвоночник. (плюс названия упражнений).	1	12.02	
6	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса	Выполнять упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	Спина, живот, пресс. (плюс названия упражнений).	1	19.02	
7	Упражнения на самовытяжение	- Овладевать умениями и навыками правильного выполнения упражнений на самовытяжение. - Выполнять упражнения на самовыравнивание и самовытяжение.	Вытягиваться.	1	26.02	
8	Упражнения на расслабление	- Овладевать умениями и навыками правильного выполнения упражнений на расслабление. - Выполнять упражнения на расслабление отдельных звеньев тела.	Расслабление, расслабить.	1	05.03	
Совершенствование изученных навыков физкультурно-оздоровительной деятельности						
9	Корригирующие упражнения без предметов	- Развивать координационные и кондиционные способности. - Развивать внимание и пространственную ориентировку. - Овладение умениями и навыками правильного проведения разминки. - Овладение умениями и навыками правильной	Слова: поворот, наклон, шаг, упор, стойка, медленный, дистанция, растяжка, сила, упражнение. Фразы: Все делают	1	12.03	

		работы с разными звеньями тела • Овладение умениями и навыками правильного дыхания при выполнении различного рода упражнений. • Овладение навыками самостоятельной организации разминки.	<i>упражнение. Я сделал комбинацию правильно. Упор стоя. Упор присев. Упор лежа.</i>			
10	Корректирующие упражнения с предметами (большие и малые мячи, фитболы)	• Развивать координационные и кондиционные способности. • Развивать внимание и пространственную ориентировку. • Овладение умениями и навыками правильного проведения разминки. • Овладение умениями и навыками правильной работы с разными звеньями тела в сочетании с работой с различного вида мячами. • Овладение умениями и навыками правильного дыхания при выполнении различного рода упражнений. • Овладение навыками самостоятельной организации разминки.	Слова: поворот, наклон, мяч, большой, маленький, малый, <i>фитбол</i>, стойка, медленный, <i>дистанция</i>, упражнение. Фразы: <i>Все делают упражнение. Я сделал упражнение правильно. Большой мяч, малый мяч, маленький мяч.</i>	1	19.03	
11	Корректирующие упражнения с предметами (обручи, гимнастические палки)	• Развивать координационные и кондиционные способности. • Развивать внимание и пространственную ориентировку. • Овладение умениями и навыками правильного проведения разминки. • Овладение умениями и навыками правильной работы с разными звеньями тела в сочетании с работой с обручами и гимнастическими палками.	Слова: поворот, наклон, палка, обруч, упор, стойка, медленный, <i>дистанция</i>, упражнение. Фразы: <i>Все делают упражнение. Я сделал упражнение</i>	1	26.03	

		- Овладение умениями и навыками правильного дыхания при выполнении различного рода упражнений. - Овладение навыками самостоятельной организации разминки.	правильно. Гимнастическая палка. Упражнение с обручем.			
Итого				27 часов	11	

IV четверть (7 часов)

№ п/п	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки	
					план	факт
1	Техника безопасности на занятиях. Специальные-коррекционные игры для детей с нарушением слуха	Соблюдать технику безопасности на занятиях. Овладевать знаниями о здоровом образе жизни.	Здоровье, <i>гигиена</i> , утренняя зарядка, <i>закаливание</i> , <i>безопасность</i> .	1	09.04	
2	Корректирующие упражнения без предметов	- Развивать координационные и кондиционные способности. - Развивать внимание и пространственную ориентировку. - Овладевать умениями и навыками правильного проведения разминки. - Овладевать умениями и навыками правильной работы с разными звеньями тела - Овладевать умениями и навыками правильного дыхания при выполнении различного рода упражнений. - Овладевать навыками самостоятельной организации разминки.	Слова: <i>поворот</i> , <i>наклон</i> , шаг, упор, стойка, медленный, <i>дистанция</i> , <i>растяжка</i> , сила, упражнение. Фразы: <i>Все делают упражнение. Я сделал комбинацию правильно. Упор стоя. Упор присев. Упор лежа.</i>	1	16.04	
3	Корректирующие упражнения с	Развивать координационные и кондиционные	Слова: <i>поворот</i> ,	2	23.04	

	предметами (сенсорные мячи, мешочки с песком)	способности. • Развивать равновесие. • Развивать внимание и пространственную ориентировку. • Овладеть умениями и навыками правильного проведения разминки. • Овладеть умениями и навыками правильной работы с разными звеньями тела в сочетании с различным инвентарем. • Овладеть навыками работы на разных опорах (возвышенной, стабильной и нестабильной). • Овладеть умениями и навыками правильного дыхания при выполнении различного рода упражнений. • Овладеть навыками самостоятельной организации разминки.	<i>наклон, массаж, мяч, мешочек с песком, равновесие, упор, стойка, медленный, дистанция, упражнение.</i> Фразы: <i>Все делают упражнение. Я сделал упражнение правильно. Я держу равновесие. Упражнения на равновесие. Упражнение с мешочком с песком.</i>			
4	Корригирующие упражнения с предметами (степ-платформы, балансиры)				30.04	
5	Диагностика качества движения	Диагностика качества движения в конце учебного года: 1. Оценка типа осанки. 2. Оценка качества дыхания. 3. Оценка работы глубоких мышц-стабилизаторов. 4. Оценка качества работы крестцово-поясничного сустава. 5. Оценка стабилизации.		1	07.05	
6	Танцевальная аэробика	• Развивать координационные способности. • Развивать внимание и пространственную ориентировку. • Тренировать запоминание последовательности танцевальных движений. • Овладеть умениями и навыками правильного	Слова: <i>поворот, наклон, шаг, стойка, медленный, быстрый, дистанция, танец, танцевать, аэробика.</i>	1	14.05	

		дыхания при аэробных нагрузках. • Овладеть умениями и навыками некоторых танцевальных движений из современных танцев. • Развивать чувств темпа, ритма и пластичности.	Фразы: <i>Все делают упражнение. Я сделал комбинацию правильно. Я сделал три шага вперед (назад, влево, вправо). Я танцевал хорошо, плохо, красиво.</i>			
7	Специальные-коррекционные игры для детей с нарушением слуха	• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. • Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. • Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. • Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). • Работать в команде. • Перечислять названия и правила игр, инвентарь. • Соблюдать правила поведения и безопасности.	Мяч, палка, обруч, кегли, кубики. встать, круг, правое, левое, вверх, взять, играть. (плюс названия игр).	1	21.05	
Итого				34 часа		

Речевой материал:

Слова: *аэробика, поворот, наклон, шпагат, шаг, степ, платформа, упор, вис, стойка, мост, подтягивание, лазание, перелезание, повторный, медленный, дистанция, метр, ловить, передавать, скакалка, танец, танцевать, футбол, мяч, аэробика, пилатес, растяжка, сила, упражнение, здоровье, гигиена, утренняя зарядка, закаливание, безопасность, скакалка, прыгать, прыжок, крутить, поворот, шаг, упражнение.*

Фразы: *Все делают упражнение. Я сделал комбинацию правильно. Я сделал три шага вперед. Я танцевал хорошо, плохо, красиво. Я сделал «мост». Упор стоя. Упор присев. Упор лежа. Вис стоя. Я буду сильный (-ая). Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через бревно (скамейку). Медленный бег. Мы играем в игру «...». Это футбол (гимнастический мяч) (показать). Он ловит (поймал) мяч. Мы передаем мяч друг другу. Прыгать через скакалку. Упражнение со скакалкой. Крутить скакалку. Я кручу скакалку.*
(Слова и фразы, выделенные другим шрифтом, обязательны только для понимания).

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 сам? Да, сам.

Ты умеешь танцевать? Да, умею.

7. Умение использовать в речи вариативные высказывания.

Мне было трудно. Это задание нетрудное.

Я выполнил задание правильно.

У меня нет ошибок. У меня была ошибка.

Лист коррекции программы

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