

**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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00800С257В258DA9СА23ВЕ7А97D7F34В34
Владелец: Оздоева Фатима Эдальгировна
Действителен: с 08.06.2023 до 31.08.2024

**Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физкультура»
для обучающихся 5 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 5 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);

-Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1025

“Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” зарегистрировано в Минюсте РФ 21 марта 2023 г. № 72653 (далее ФАООП ООО);

-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 слухозрительной основе; обязателен контроль за звукопроизношением, внятностью 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 слухозрительно воспринимать речь окружающих, так и для формирования умения строить связные, грамматически правильно оформленные высказывания в соответствии с задачами коммуникации.

Учет программы воспитания

Рабочая программа воспитания (модуль «Школьный урок») реализуется, в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков адаптивной физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному

- восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемого на уроках физической культуры, материала через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для упражнений, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, составления диалогов и /или монологических высказываний;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемому материалу, произведениям искусства;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися

Место курса в учебном плане.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Адаптивная физическая культура» и является обязательным для изучения. Учебным планом ГБОУ «С(к)ОШИ-ДС» на изучение адаптивной физической культуры в 5 классе отводится 68 часов (2 часа в неделю).

Период обучения	Количество часов по плану	Количество часов фактически
1 четверть	16	16
2 четверть	16	16
3 четверть	22	22
4 четверть	14	14
Итого	68	68

Рабочая программа реализует право учителя расширять, углублять, изменять, формировать содержание обучения, определять последовательность изучения материала, распределять учебные часы по разделам, темам, урокам в соответствии с поставленными целями. При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в рабочую программу коррективы: изменять последовательность уроков внутри темы, изменять порядок изучения тем в пределах одного класса, переносить сроки проведения контрольных работ и др., делая при этом соответствующие примечания в листе коррекции в конце рабочей программы. Программа составлена с учетом очного обучения и обучения с использованием ЭО и ДОТ.

2.Содержание учебного предмета

1.Теоретические сведения

Двигательный режим ученика 5 класса. Занятия адаптивной физической культурой в школе, дома, в кружке физической культуры.

II. Гимнастика

Построение и перестроение

Построение в кругу из колонны по одному; повороты направо и налево прыжком; перестроение из колонны по одному в колонну по три, по четыре по заранее расставленным направляющим; размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны; ходьба через середину зала (площадки).

Общеразвивающие упражнения

Основные положения и движения рук, ног, туловища; положение рук к плечам; положение рук перед грудью; сгибание и разгибание рук из положения в стороны, вперед, вверх; взмахи рукой вперед, назад, в сторону; то же ногой; выпады вперед, в сторону, на месте, с продвижением, с наклоном туловища и с пружинистым приседанием; наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук вдоль тела; круговые движения туловища; приседание со взмахами рук; простейшие соединения изученных движений рук, ног, туловища; соединение изученных упражнений в комплексы утренней гимнастики.

Упражнения с большими мячами(резиновые или волейбольные)

Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока; перебрасывание мяча в шеренгах вправо, влево с расстояния до 2-4м; перебрасывания мяча, способом снизу; ведение мяча на месте.

Упражнения с малыми мячами

Подбрасывание мяча и ловля его одной рукой; удары мячом о пол и ловля его одной рукой; отбивание мяча вверх двумя руками; удары мячом о стену и ловля его двумя руками.

Упражнения для формирования правильной осанки и профилактика плоскостопия

Поднимание согнутой ноги вперед и выпрямление ее вперед, в сторону (стоя у

стены); то же упражнение с подниманием на носки; движения руками вперед, в стороны, вверх и вниз. Стоя у гимнастической стенки (лопатки, затылок. Ягодицы касаются стенки); наклоны вправо, влево, не теряя касания со стеной; стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии большого шага, наклониться вперед, взявшись за рейку гимнастической стенке на высоте груди, слегка прогнуться и выпрямиться в основную стойку; ходьба по канату, лежащему на полу, охватывая его сводом стопы (для мышц стопы).

Акробатические упражнения

Перекаты назад-вперед из упора присев; перекат в сторону из положения лежа на спине, руки вверх; перекат в сторону лежа на спине в группировке.

Лазанье и перелазанье

Лазанье на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом 30° , одноименным и разноименным способами; лазанье по гимнастической стенке вправо, влево, делая одноименные приставные движения руками и ногами (правая нога и правая рука и наоборот); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз разноименным способом (правая нога и левая рука и наоборот); преодоление препятствий (высота 40-60 см) способом перешагивания.

Переползание и подлезание

Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке одноименным и разноименными способами; переползание по полу. На полчетвереньках (в упоре на предплечья, стоя на коленях) по кругу с толканием впереди себе набивного мяча; подлезание под гимнастическую скамейку. Поставленную под углом $30-40^\circ$.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат); движение в колонне с изменением направления по ориентирам; построение по команде в круг на свое место (по ориентирам); повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота; ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке; прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения; шаг вперед, назад, вправо, влево в обозначенное место с открытыми глазами; изменение направления лазанья по определенным ориентирам; подбрасывание мяча до определенного ориентира; выполнение исходных положений рук по показу и словесной инструкции учителя; поднятие рук вперед, в стороны до определенной высоты и воспроизведение упражнений без контроля зрения.

III. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба и бег

Ходьба (на носках, на пятках, на внутренних и наружных сторонах ступни с поджатыми пальцами) пригнувшись (туловище наклонено вперед, ноги полусогнуты, руки свободны), крадучись в полуприседе, в приседе, выпадами; ходьба приставным, переменным, окрестным (вперед, в сторону), семенящим шагом; ходьба с подскоками; ходьба с перекатом с пятки на носок, с постановкой стоп параллельно друг другу; ходьба с подниманием бедра, на месте и с продвижением (опорная нога прямая, постановка ноги с носка, колени не разводятся, руки на поясе); ходьба с остановками по заданию, по сигналу (присесть,

сесть, повернуться, выполнить движение руками и т.д.); ритмическая ходьба с хлопками в ладоши; ходьба и бег между расставленными предметами (не задевая их); чередование бега и ходьбы на расстоянии до 60 м (20м - бег, 10 м - ходьба и т.д.); бег на перегонки, бег в медленном темпе с упражнениями на дыхание до 45 с, бег с широким шагом, бег на носках, бег в «коридоре» шириной 30-40 см, бег по размеченному линиями участку (расстояние между линиями 70-100 см), бег с различными положениями рук (на поясе, к плечам, в сторону), бег с изменением направления движения (обегаля препятствия, по кругу, «восьмеркой», за учителем и т.д.).

Прыжки

Прыжки на двух ногах и на одной ноге с поворотами направо и налево; пробегание под длинной вращающейся скакалкой (по начерченной на полу дорожке шириной 20-30 см, по доске в различных направлениях; боком, приставным, окрестным шагами, спиной вперед); прыжки через длинную вращающуюся скакалками с поворотами на 90° с вбеганием и выбеганием; прыжки через длинную вращающуюся скакалку на одной ноге с поворотами направо и налево; прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед произвольно, с одной ноги на другую, на одной и двух ногах; прыжки с высоты 50 см с мягким приземлением до упора присев (слегка развернув колени в стороны с опорой ладонями на пол), до приседания и полуприседания; запрыгивание на препятствия высотой до 40 см с 6-10 шагов разбега; прыжки с места из полуприседа, руки назад с приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места с заданием на правильное приземление; прыжки в длину с разбега; прыжки на обеих ногах. С одной ноги на другую; их круга в круг (на расстоянии 30-60 см); прыжки через полосу шириной 80-100 см с приземлением на обе ноги (зона отталкивания шириной 60 см).

Метание

Метание малых мячей из-за головы на дальность по («коридору» длиной 10 м; метание малых мячей и различных мелких предметов на заданное расстояние, метание набивных, волейбольных, резиновых мячей на дальность способами из-за головы обеими руками.

IV. Спортивные игры.

Обучение игры в футбол. Жонглирование мяча, ведение мяча правой и левой ногами.

Обучение игры в волейбол. Поддачи мяча. Передачи мяча. Прием мяча. Подводящие упражнения. Разновидности поддачи мяча.

Обучение игры в баскетбол. Ведение, передачи мяча в парах, в движении и на месте. Броски мяча в корзину с различных положений

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мяч по земле», «Фигуры»; игры с ходьбой и бегом: «Быстро по местам», «Невидимка», эстафета «Ходьба по начерченной полосе»; игры с бегом: «Бег за обручем», «Белые медведи»; игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Эстафеты с прыжками»; игры с метанием на дальность в цель: «Стой!», «Поймай мяч в воздухе!», «Будь метким»; игры с коррекционной направленностью: на развитие пространственной ориентировки - «Чья команда быстрее построиться»; на развитие внимание - «Запрещенное движение»; на развитие функции равновесия - «Скакуны».

3. Планируемые образовательные результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты в соответствии с программой воспитания ГБОУ «С(к)ОШИ-ДС» формирование у обучающихся системных знаний о различных аспектах развития России и мира

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе
- формирование у обучающихся основ российской идентичности;
- формирование у обучающихся готовности к саморазвитию;
- формирование мотивации к познанию и обучению;
- формирование ценностных установок и социально-значимых качеств личности;
- активное участие обучающихся в социально-значимой деятельности.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования

по адаптивной физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующее:

- 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;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Выработку представлений о адаптивной физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- Представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения обучающимися содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий адаптивной физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами, включающие освоение обучающимися содержания программы по адаптивной физической культуре, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе; стартовать из различных исходных положений; лазать гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать с поворотами на 180° - 360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча.

В гимнастических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); уверенно ходить по бревну; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ученика ("Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", минибаскетбол).

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	I чет.	II чет.	III чет.	IV чет.	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Теоретические сведения	В процессе	В процессе	В процессе	В процессе	В процессе	https://resh.edu.ru/
	Гимнастика		12			12	https://resh.edu.ru/
	Легкая атлетика	8			6	14	https://resh.edu.ru/
	Кроссовая подготовка	2			2	4	https://resh.edu.ru/
	Спортивные игры: футбол	3			2	5	https://resh.edu.ru/
	Спортивные игры: волейбол/пионербол	3	2	9	2	16	https://resh.edu.ru/
	Спортивные игры: баскетбол		2	9	2	17	https://resh.edu.ru/
	Всего	16	16	22	14	68	

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 (4 часа).

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол-во часов	Сроки выполнения	
						План	Факт
1	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по легкой атлетике и спортивными играми.	Соблюдать технику безопасности. Рассказывать правила безопасности.	Техника безопасности. Правила безопасности.	Презентация по теме			
2	Теория и методика физической культуры и спорта Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей	<ul style="list-style-type: none"> • Изучать мифы и легенды Олимпийских игр древности. • Иметь понятия о физическом развитии человека, характеристики его основных показателей. 		Олимпийские игры древности: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ История Олимпийских игр: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ Физическое развитие человека: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/s			

3	Физкультурнооздоровительная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • ОРУ и корригирующие упражнения без предметов • ОРУ и корригирующие упражнения с предметами • Комплексы упражнений утренней зарядки. • Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. • Комплексы упражнений на развитие физических качеств. • Комплексы дыхательных упражнений. • Экспресс-тесты (для определения уровня физической подготовленности учащихся, проводятся раз в четверть). <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами). • Упражнения на локальное развитие мышц туловища. • Профилактика плоскостопия. • Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 		<p>Папка на яндекс-диске с комплексами упражнений; доступ к папке «Методическая разработка»</p> <p>Гимнастика для глаз: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/s/tart/263104/</p> <p>Формирование стройной фигуры: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/s/tart/314210/</p> <p>Дыхательная гимнастика: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/s/tart/261316/</p>			
4	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Высокий старт.	<ul style="list-style-type: none"> • Высокий старт 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, скоростной бег до 40 м, бег на результат 60 м. 	Колодки, старт, разбег,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/s/tart/262735/			
5	Легкая атлетика. Спринтерский	М.	ускорение,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/s/tart/262735/			

	бег. Высокий старт.							
6	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафеты.	<ul style="list-style-type: none"> 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). 	повторный, медленный, кроссовый бег.					
7	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Бег 60 м.	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростных способностей (варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости способа перемещения, преодоление препятствий в прыжках, беге). 	Это колодки (показать).					
8	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростных способностей (варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости способа перемещения, преодоление препятствий в прыжках, беге). <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА : Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p> <ul style="list-style-type: none"> Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 	Высокий (низкий) старт. Стартовый разбег. Бег с ускорением. Медленный бег. Кроссовый бег. Дистанция 1000 метров (один километр).					
9	Бег на длинные дистанции. Бег до 10-11 минут.	<ul style="list-style-type: none"> Бег в равномерном темпе 10-12 мин, кроссовый бег на 1000 м. 						
10	Бег на длинные дистанции. Бег до 12 минут.	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие выносливости (кроссовая подготовка, эстафеты, круговая тренировка). 						
11	Бег на длинные дистанции.	<p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА : Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p>						
12	Бег на длинные дистанции. Бег 500 м.	<p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА : Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p>						

		<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 					
13	Легкая атлетика. Прыжок в длину.	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. 	<p><i>Прыжок в длину. Я прыгнул(а) в длину на результат _____ см. Толчок двумя ногами.</i></p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/			
14	Легкая атлетика. Прыжок в длину.	<ul style="list-style-type: none"> • 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). <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА : Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 					
15	Легкая атлетика. Метание	<ul style="list-style-type: none"> • Метание малого мяча в цель и на дальность 	<i>Метание</i>	https://resh.edu.ru/			

	малого мяча в цель.	(метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель).	малого мяча. Я	subject/lesson/7461/start/262792/			
16	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	<p>дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель).</p> <ul style="list-style-type: none"> Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски). <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА : Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p> <ul style="list-style-type: none"> Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 	метнул(а) мяч на расстояние ... см.				
17	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча.	<ul style="list-style-type: none"> 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. Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски). <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p>					

		<p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. <p>Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</p>					
18	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать стойку игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Выполнять задания (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.) 	Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча. Передача снизу.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/			
19	Волейбол. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	<ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой, то же через сетку. 	передача снизу двумя руками. Волейбольный мяч				
20	Волейбол. Прямой нападающий удар.	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) 					
21	Волейбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	<ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику прямой нижней подачи с расстояния 3-6 м. от сетки, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. • Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) • Описывать технику изучаемых игровых 					

		<p>приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</p> <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <p><i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i></p>					
22	Футбол. Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.						
23	Футбол. Ведение мяча.	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать стойку игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. • Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы. • Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) • Описывать технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и неведущей ногой, внешней стороной стопы, 	<p><i>Внутренняя и внешняя сторона стопы, середина подъема.</i></p> <p><i>Остановка мяча грудью, подошвой, бедром. Стойка.</i></p> <p><i>Обводка стоек.</i></p> <p><i>Штанга,</i></p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</p>			
24	Футбол. Удар по мячу и						
25	Футбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря).						
26	Футбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).						
27	Футбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).						

		<p>анализировать правильность выполнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). • Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. • Описывать технику удара по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема, анализировать правильность выполнения. • Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА : То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	<p><i>перекладина. Отбор мяча, подкат. Футбольный мяч</i></p>				
--	--	---	---	--	--	--	--

28	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Комплексы упражнений на развитие физических качеств. • Комплексы дыхательных упражнений. • Экспресс-тесты (для определения уровня физической подготовленности учащихся, проводятся раз в четверть). <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами). • Упражнения на локальное развитие мышц туловища. • Профилактика плоскостопия. • Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 		<p>Папка на яндекс-диске с комплексами упражнений; доступ к папке «Методическая разработка» Гимнастика для</p>			
----	--	---	--	--	--	--	--

29	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>1. Строевые упражнения. 2. Организующие команды и приёмы. 3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения (перестроение из колонны по одному в колонну по два, три дроблением; из колонны по два, три в колонну по одному слиянием). • Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. • 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). • Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. 	<p>Равняйся, смирно, вольно, становись, по порядку рассчитайсь Направо. Налево. Кругом. Кругом прыжком. Налево/направо прыжком.</p>	Презентация по теме.	
----	---	--	---	----------------------	--

30	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости.	<ul style="list-style-type: none"> Акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация). Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <ul style="list-style-type: none"> Группировка в положении лежа на спине, раскачивания в плотной группировке, перекаты в группировке (вместо кувырков). «Мост» из положения упор сидя, с переходом в упор лежа сзади. Прогибание («лодочка»); Упоры, седы; Упражнения на растяжку. 	<p><i>Упор лежа.</i> Упор присев. Упор стоя (показать). Я сделал группировку. Я сделал кувырок вперед/назад. Я сделал перекат. Я сделал стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Я сделал группировку правильно. Я сделал три кувырка вперед. Я сделал стойку на лопатках.</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ Акробатические упражнения: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</p>				
31	Гимнастика. Техника кувырка вперед.							
32	Гимнастика. Техника кувырка вперед.							
33	Гимнастика. Техника кувырка назад.							
34	Гимнастика. Стойка на лопатках.							
35	Гимнастика. Стойка на лопатках.							
36	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие, 	<p><i>Бревно. Все сделали</i></p>	<p>Презентация по теме.</p>				

37	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	<p>координационных способностей, гибкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. • Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: <i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i></p>	<p><i>выпад.</i> <i>Упражнения на бревне.</i> <i>Сделать «мост».</i> <i>Соскочить со скамейки.</i> <i>Хват сверху (снизу).</i> <i>Повиснуть на гимнастической стенке</i></p>				
38	Гимнастика. Акробатическая комбинация.	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций. 	Словарь ранее изученных тем.	Гимнастика с основами акробатики:			
39	Гимнастика. Акробатическая комбинация.	<ul style="list-style-type: none"> • Изучать акробатическую комбинацию: <ul style="list-style-type: none"> - мост из положения лёжа на спине, исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; - 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. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: Акробатическая комбинация: ласточка - упор присев - перекаат назад в группировке -</p>	Акробатическая комбинация.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ Акробатические упражнения: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/			

		перекат вперед в упор присев - упор стоя - шагом одной ноги назад упор лежа - упор лежа на бедрах.					
40	Висы и упоры.	<ul style="list-style-type: none"> Висы и упоры (мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; девочки: смешанные висы). Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА : <i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i></p>	Висы, упоры, перекладина, вис согнувшись.	Презентация по теме.			
41	Висы и упоры. (экспресс - тесты: поднимание туловища, отжимание)						
42	Опорные прыжки через козла. (экспресс - тесты: подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу).	<ul style="list-style-type: none"> Опорные прыжки через козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости. Опорный прыжок через гимнастического козла. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Гимнастический козел, прыжок через гимнастического козла, ноги врозь.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/			
43	Опорные прыжки через козла.						
44	Опорные прыжки через козла.						
45	Флорбол. Стойка игрока,	• Выполнять технические приёмы игры в	Флорбол,	Презентация по теме.			

	передвижения, остановки. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения..		ведение мяча, передача мяча, удары по мячу, броски мяча.			
46	Флорбол. Передача, прием и удары.	Флорбол в условиях учебной и игровой деятельности. • Организовывать игру в флорбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.				
47	Флорбол. Броски мяча и остановка мяча. Бросок по воротам на точность попадания в цель.					
48	Флорбол. Передача, прием и удары.	<i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i>				
49	Флорбол. Броски мяча и остановка мяча. Бросок по воротам на точность попадания в цель.					

		в режиме дня.			
50	Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис.	ОРУ, СБУ. Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	Изучение нового материала	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения.	
51	Поддача и прием поддачи.	Выполнение поддачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	Комбинированный	моделировать технику игровых действий и приемов,	

52	Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям.	Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.	Комбинированный	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать			
53	Удар накатом. Учебная игра.	Выполнение ударов по прямой и по диагонали.	Комбинированный	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать			
54	Совершенствование точности ударов накатами и толчком. Учебная игра.	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра накатом и толчком справа и слева по прямой и диагонали.	Изучение нового материала	Вносить коррективы в выполнение правильных действий			
55	Подача и завершение атаки.	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	Комбинированный	выполнять учебные действия -самостоятельно			
56	Учебная игра по упрощённым правилам.	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	Комбинированный	моделировать технику игровых действий и приемов,			
57	Учебная игра по упрощённым правилам	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	Комбинированный	моделировать технику игровых действий и приемов,			
58	Учебная игра по упрощённым правилам	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	Комбинированный	моделировать технику игровых действий и приемов,			

59	Баскетбол. Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/			
60	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. Зачет.						
61	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди, от плеча. Зачет.	<ul style="list-style-type: none"> • Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. 					
62	Баскетбол. Броски мяча одной и двумя руками. Зачет.	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять правила игр, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. • Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать 	Высокая, низкая стойка, повороты, передвижение, остановка, ведение мяча. Ловля и передача				

		<p>игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. • Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). • Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать • правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. • Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) • Описывать технику броска мяча двумя руками от груди • Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА :</i> То же, что и в основной и подготовительной</p>	<p>мяча от груди, из-за головы. Баскетбольное кольцо, баскетбольный мяч.</p>				
--	--	---	--	--	--	--	--

		группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.					
63	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).	См. ранее изученный материал	См. ранее изученный материал	См. ранее изученный материал			
64	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).						
65	Баскетбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).						
66	Баскетбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).						
67	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам.						
68							
	Итого					68	

Учебно-методическое обеспечение

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В. И. Лях, А. А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010
2. Пособие для учителей общеобразовательных школ «Рабочие программы» В. И. Лях, А. Н. Матвеев, 2011
3. «Теория и организация адаптивной физической культуры», С.П.Евсеев; Мосева: «Спорт», 2016.
4. учебник «Физическая культура 1 - 11 классы». Стандарты обучения А. Н. Кишинов, Г. И. Курьерова, Волгоград, изд-во «Учитель», 2009
5. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н. И. Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
6. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
7. «Зимние подвижные игры 1-4 классы» А. Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
8. «Дружить со спортом и игрой», Г. П. Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
9. «Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023.
10. «Скандинавская ходьба», Г.М. Кибардин. Эксмо, 2017.

**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 6 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.....	1
3. Планируемые результаты.....	13
4. Календарно-тематический план.....	23

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» адресована глухим обучающимся 6 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);

-Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1025

“Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” зарегистрировано в Минюсте РФ 21 марта 2023 г. № 72653 (далее ФАООП ООО);

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

-Учебного плана ГБОУ «С(К)ОШИ-ДС».

Данный предмет играет важную роль в реализации основных целевых установок среднего образования: становление основ гражданской идентичности и мировоззрения; формировании основ умения учиться и способности к организации своей деятельности; духовно-нравственном развитии и воспитании старших школьников.

Рабочая учебная программа разработана для 6-ых классов школы-интерната для детей с нарушением слуха. Работа на уроках ведется на слуховой и слухо - зрительной основе с использованием дактильной речи, обязательным проведением словарной работы. На уроках ведется постоянный контроль за звукопроизношением, внятностью речи.

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, внятностью 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.

Учет программы воспитания

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. Специфика деятельности обучающихся на уроках адаптивной физической культуры, позволяет учителю, с одной стороны. Выявить их действительное отношение к различным морально-этическим нормам, а с другой - эффективно использовать уроки для воспитания личности.

Программа состоит из следующих разделов: «Теоретические сведения», «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные игры», кроссовая подготовка, лыжная подготовка и скандинавская ходьба.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений. В зависимости от контрактных условий учителям разрешается частично изменить

выделенный объем времени на разделы и программы.

В каждый раздел программы включены игры. Учитель выбирает их так, чтобы они способствовали усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Место курса в учебном плане

Место учебного предмета «адаптивная физическая культура» в учебном плане

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Адаптивная физическая культура» и является обязательным для изучения. Учебным планом ГБОУ «С(к)ОШИ-ДС» на изучение адаптивной физической культуры в 6 классе вариант 1.2 отводится 68 часов (2 часа в неделю).

Период обучения	Количество часов по плану	Количество часов фактически
1 четверть	16	17
2 четверть	16	16
3 четверть	22	20
4 четверть	14	14
Итого	68	67

Планирование составлено с учетом выходных и праздничных дней (23.02.2024).

Рабочая программа реализует право учителя расширять, углублять, изменять, формировать содержание обучения, определять последовательность изучения материала, распределять учебные часы по разделам, темам, урокам в соответствии с поставленными целями. При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в рабочую программу коррективы: изменять последовательность уроков внутри темы, изменять порядок изучения тем в пределах одного класса, переносить сроки проведения контрольных работ и др., делая при этом соответствующие примечания в листе коррекции в конце рабочей программы.

Программа составлена с учетом очного обучения и обучения с использованием ЭО и ДОТ.

2.Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре

Теоретические сведения.

Двигательный режим обучающегося 6 класса. Занятия физической культурой в школе, дома, в кружке адаптивной физической культуры.

Гимнастика.

Построение и перестроение, построение в кругу из колонны по одному; повороты направо и налево прыжком; перестроение из колонны по одному в колонну по три, по четыре по заранее расставленным направляющим; размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны; ходьба через середину зала (площадки).

Общеразвивающие упражнения.

Основные положения и движения рук, ног, туловища; положение рук к плечам; положение рук перед грудью; сгибание и разгибание рук из положения в стороны, вперед, вверх; взмахи рукой вперед, назад, в сторону; то же ногой; выпады вперед, в сторону, на месте, с продвижением, наклоны туловища, приседания; круговые движения туловища; простейшие соединения изученных движений рук, ног, туловища; соединение изученных упражнений в комплексы утренней гимнастики. Ритмическая гимнастика с музыкальным сопровождением.

Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные).

Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока; перебрасывание мяча в шеренгах вправо, влево с расстояния до 2-4 м; перебрасывания мяча, способом снизу; ведение мяча на месте.

Упражнения с малыми мячами.

Подбрасывание мяча и ловля его одной рукой; удары мячом о пол и ловля его одной рукой; отбивание мяча вверх двумя руками; удары мячом о стену и ловля его двумя руками.

Упражнения для формирования правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Поднимание согнутой ноги вперед и выпрямление ее вперед, в сторону (стоя у стены); то же упражнение с подниманием на носки; движения руками вперед, в стороны, вверх и вниз. Стоя у гимнастической стенки (лопатки, затылок, ягодицы касаются стенки); наклоны вправо, влево, не теряя касания со стеной; стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии большого шага, наклониться вперед, взявшись за рейку гимнастической стенки на высоте груди, слегка прогнуться и выпрямиться в основную стойку; ходьба по канату, лежащему на полу, охватывая его сводом стопы (для мышц стопы).

Акробатические упражнения.

Перекаты назад-вперед из упора присев; перекат в сторону из положения лежа на спине, руки вверх; перекат в сторону лежа на спине в группировке.

Переноска груза.

Перемещение груза способом толкания.

Лазание и перелезание.

Лазанье в упоре стоя на коленях; преодоление препятствий (высота 40-60 см) способом перешагивания.

Переползание и подлезание.

Переползание в упоре стоя на коленях по гимнастической скамейке одноименным и разноименными способами; переползание по полу. В упоре стоя на коленях подлезание под гимнастическую скамейку, поставленную под углом 30-40 °.

Равновесие.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений, построение в шеренгу, с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат), движение в колонне, с изменением направления по ориентирам; построение по команде в круг, на свое место (по ориентирам); повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота; ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке; прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения; шаг вперед, назад, вправо, влево в обозначенное место с открытыми глазами; изменение направления лазанья по определенным ориентирам; подбрасывание мяча до определенного ориентира; выполнение исходных положений рук по показу и словесной инструкции учителя; поднимание рук вперед, в стороны до определенной высоты и воспроизведение упражнений без контроля зрения.

Самостоятельные занятия во внеурочное время.

Комплексы упражнений гимнастики, разучиваемых на уроках; индивидуальные упражнения- задания для формирования правильной осанки и предупреждение плоскостопия; упражнения с малым мячом, со скакалкой, акробатические упражнения (группировки, перекаты).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Кроссовая подготовка.

Ходьба и бег.

Ходьба (на носках, на пятках, на внутренних и наружных сторонах ступни с поджатыми пальцами) пригнувшись (туловище наклонено вперед, ноги полусогнуты, руки свободны), крадучись в полуприседе, в приседе, выпадами; ходьба приставным, переменным, окрестным (вперед, в сторону), семенящим шагом; ходьба с подскоками; ходьба с

перекатом с пятки на носок, с постановкой стоп параллельно друг другу; ходьба с подниманием бедра, на месте и с продвижением (опорная нога прямая, постановка ноги с носка, колени не разводятся, руки на поясе); ходьба с остановками по заданию, по сигналу (присесть, сесть, повернуться, выполнить движение руками и т.д.); ритмическая ходьба с хлопками в ладоши; ходьба и бег между расставленными предметами (не задевая их); чередование бега и ходьбы на расстоянии до 60 м (20 м - бег, 10 м - ходьба и т.д.); бег на перегонки до 40 м, бег в медленном темпе с упражнениями на дыхание до 45 с, бег с широким шагом, бег на носках, бег в «коридоре» шириной 30-40 см, бег по размеченному линиями участку (расстояние между линиями 70-100 см), бег с различными положениями рук (на поясе, к плечам, в сторону), бег с изменением направления движения (обегая препятствия, по кругу, «восьмеркой», за учителем и т.д.).

Метание.

Метание малых мячей из-за головы на дальность по «коридору» длиной 10 м; метание малых мячей и различных мелких предметов на заданное расстояние, метание набивных, волейбольных, резиновых мячей на дальность способами из-за головы обеими руками.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах и на одной ноге с поворотами направо и налево; пробегание под длинной вращающейся скакалкой (по начерченной на полу дорожке шириной 20-30 см, по доске в различных направлениях; боком, приставным, окрестным шагами, спиной вперед); прыжки через длинную вращающуюся скакалку с поворотами на 90° с вбеганием и выбеганием; прыжки через длинную вращающуюся скакалку на одной ноге с поворотами направо и налево; прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед произвольно, с одной ноги на другую, на одной и двух ногах; прыжки с высоты 50 см с мягким приземлением до упора присев (слегка развернув колени в стороны с опорой ладонями на пол), до приседания и полуприседания; запрыгивание на препятствия высотой до 40 см с 6-10 шагов разбега; прыжки с места из полуприседа, руки назад с приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места с заданием на правильное приземление; прыжки в длину с разбега; прыжки на обеих ногах. С одной ноги на другую; их круга в круг (на расстоянии 30-60 см); прыжки через полосу шириной 80-100 см с приземлением на обе ноги (зона отталкивания шириной 60 см); прыжки в высоту с дополнительными заданиями; на точность приземления, с хлопками во время полета (высота планки, веревки до 50 см).

Самостоятельные занятия во внеурочное время.

Ходьба и бег на месте; прыжки через скакалку и бег со скакалкой; упражнения с малым мячом (школа мяча); упражнения для закрепления навыков правильного выполнения замаха и т.д.; метание мяча на дальность.

I. Спортивные игры.

Обучение игры в волейбол. Поддачи мяча. Передачи мяча. Прием мяча. Подводящие упражнения. Разновидности поддачи мяча. Обучение игры в баскетбол. Ведение, передачи мяча в парах, в движении и на месте. Броски мяча в корзину с различных положений. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мяч по земле», «Фигуры»; игры с ходьбой и бегом: «Быстро по местам», «Невидимка», эстафета «Ходьба по начерченной полосе»; игры с бегом: «Бег за обручем», «Белые медведи»; игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Эстафеты с прыжками»; игры с метанием на дальность в цель: «Стой!», «Поймай мяч в воздухе!», «Будь метким»; игры с коррекционной направленностью: на развитие пространственной ориентировки - «Чья команда быстрее построиться»; на развитие внимания - «Запрещенное движение»; на развитие функции равновесия - «Скакун», «В лабиринте».

Самостоятельные занятия во внеурочное время.

Индивидуальные игровые упражнения и игры-задания: с элементами общеразвивающих упражнений - поочередные приседания на правой и левой ноге, стоя между двумя

стульями и опираясь на них руками; в прыжках - перепрыгнуть из квадрата в квадрат, не наступая на начерченные линии; с мячом - подбросить мяч вверх и присесть, дотронуться пальцами до пола, выпрямиться и успеть поймать мяч.

3. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты в соответствии с Программой воспитания ГБОУ «С(к)ОШИ-ДС»:

- формирование у обучающихся системных знаний о различных аспектах развития России и мира - приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе
- формирование у обучающихся основ российской идентичности;
- формирование у обучающихся готовности к саморазвитию;
- формирование мотивации к познанию и обучению;
- формирование ценностных установок и социально-значимых качеств личности.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующее:

- 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;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- Представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения

учиться.

Освоения обучающимися содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами, включающие освоение обучающимися содержания программы по адаптивной физической культуре, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития адаптивной физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе; стартовать из различных исходных положений; лазать гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать с поворотами на 180° - 360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча.

В гимнастических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); уверенно ходить по бревну; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ученика («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол).

Тематическое планирование

	Раздел программ	I	II	III	IV	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Теоретические сведения		В п	роцессе урока			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2	Гимнастика		14			14	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3	Легкая атлетика	8			6	14	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4	Кроссовая подготовка	2			2	4	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
5	Спортивные игры: футбол	3	1		3	7	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
6	Спортивные игры: волейбол/пионербол	3	1	9		13	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
7	Спортивные игры: баскетбол			9	3	12	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
8	Скандинавская ходьба			4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
	Всего			22	14	68	

Учебно-методическое обеспечение

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В. И. Лях, А. А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010
2. Пособие для учителей общеобразовательных школ «Рабочие программы» В. И. Лях, А. Н. Матвеев, 2011
3. «Справочник учителя физической культуры», П. А. Киселев, С. Б. Киселева; Волгоград: «Учитель», 2008.
4. учебник «Физическая культура 1 - 11 классы». Стандарты обучения А. Н. Киинов, Г. И. Курьерова, Волгоград, изд-во «Учитель», 2009
5. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н. И. Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
6. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
7. «Зимние подвижные игры 1-4 классы» А. Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
8. «Дружить со спортом и игрой», Г. П. Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
9. «Скандинавская ходьба», Г.М. Кибардин. Эксмо, 2017.

**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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00800C257B258DA9CA23BE7A97D7F34B34
Владелец: Оздоева Фатима Эдальтеевна
Действителен: с 08.06.2023 до 31.08.2024

**Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физкультура»
для обучающихся 7 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.....	1
3. Планируемые результаты.....	13
4. Календарно-тематический план.....	23

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» адресована глухим обучающимся 7 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);

-Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1025

“Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” зарегистрировано в Минюсте РФ 21 марта 2023 г. № 72653 (далее ФАООП ООО);

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

-Учебного плана ГБОУ «С(К)ОШИ-ДС».

Данный предмет играет важную роль в реализации основных целевых установок среднего образования: становление основ гражданской идентичности и мировоззрения; формировании основ умения учиться и способности к организации своей деятельности; духовно-нравственном развитии и воспитании старших школьников.

Рабочая учебная программа разработана для 6-ых классов школы-интерната для детей с нарушением слуха. Работа на уроках ведется на слуховой и слухо - зрительной основе с использованием дактильной речи, обязательным проведением словарной работы. На уроках ведется постоянный контроль за звукопроизношением, внятностью речи.

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, внятностью 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.

Учет Программы воспитания

Рабочая программа воспитания реализуется, через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника,

- привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемого на уроках физической культуры, материала через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
 - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;
 - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для упражнений, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, составления диалогов и /или монологических высказываний;
 - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемому материалу, произведениям искусства;
 - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
 - применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;

Место курса в учебном плане.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения.

Учебным планом ГБОУ «С(к)ОШИ-ДС» г. Сунжа на изучение физической культуры в 7 в классе отводится 68 ч. (2 часа в неделю).

№	Период	Количество часов	
		По плану	По факту
1	I четверть	16	16
2	II четверть	16	15
3	III четверть	22	21
4	IV четверть	14	15
5	Итого	68	67

Планирование составлено с учетом выходных и праздничных дней.

Рабочая программа реализует право учителя расширять, углублять, изменять, формировать содержание обучения, определять последовательность изучения материала, распределять учебные часы по разделам, темам, урокам в соответствии с поставленными целями. При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в Рабочую программу коррективы: изменять последовательность уроков внутри темы, изменять порядок изучения тем в пределах одного класса, переносить сроки проведения контрольных работ и др., делая при этом соответствующие примечания в листе коррекции в конце рабочей программы.

2.Содержание учебного предмета

Теоретические сведения

Двигательный режим обучающегося 7 класса. Занятия физической культурой в школе, дома, в кружке.

I. Гимнастика

Построение и перестроение

Построение в кругу из колонны по одному; повороты направо и налево прыжком; перестроение из колонны по одному в колонну по три, по четыре по заранее расставленным направляющим; размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны; ходьба через середину зала (площадки).

Общеразвивающие упражнения

Основные положения и движения рук, ног, туловища; положение рук к плечам; положение рук перед грудью; сгибание и разгибание рук из положения в стороны, вперед, вверх; взмахи рукой вперед, назад, в сторону; то же ногой; выпады вперед, в сторону, на месте, с продвижением, наклоны туловища, приседания; круговые движения туловища; простейшие соединения изученных движений рук, ног, туловища; соединение изученных упражнений в комплексы утренней гимнастики. Ритмическая гимнастика с музыкальным сопровождением.

Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные)

Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока; перебрасывание мяча в шеренгах вправо, влево с расстояния до 2-4м; перебрасывания мяча, способом снизу; ведение мяча на месте;

Упражнения с малыми мячами

Подбрасывание мяча и ловля его одной рукой; удары мячом о пол и ловля его одной рукой; отбивание мяча вверх двумя руками; удары мячом о стену и ловля его двумя руками;

Упражнения для формирования правильной осанки и профилактика плоскостопия

Поднимание согнутой ноги вперед и выпрямление ее вперед, в сторону (стоя у стены); то же упражнение с подниманием на носки; движения руками вперед, в стороны, вверх и вниз. Стоя у гимнастической стенки (лопатки, затылок, ягодицы касаются стенки); наклоны вправо, влево, не теряя касания со стеной; стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии большого шага, наклониться вперед, взявшись за рейку гимнастической стенке на высоте груди, слегка прогнуться и

выпрямиться в основную стойку; ходьба по канату, лежащему на полу, охватывая его сводом стопы (для мышц стопы).

Акробатические упражнения

Перекаты назад-вперед из упора присев; перекат в сторону из положения лежа на спине, руки вверх; перекат в сторону лежа на спине в группировке.

Переноска груза

Перемещение груза способом толкания.

Лазание и перелезание

Лазанье в упоре стоя на коленях; преодоление препятствий (высота 40-60 см) способом перешагивания.

Переползание и подлезание

Переползание в упоре стоя на коленях по гимнастической скамейке одноименным и разноименными способами; переползание по полу. В упоре стоя на коленях подлезание под гимнастическую скамейку, поставленную под углом 30-40 °.

Равновесие

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений, построение в шеренгу, с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат), движение в колонне, с изменением направления по ориентирам; построение по команде в круг, на свое место (по ориентирам); повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота; ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке; прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения; шаг вперед, назад, вправо, влево в обозначенное место с открытыми глазами; изменение направления лазанья по определенным ориентирам; подбрасывание мяча до определенного ориентира; выполнение исходных положений рук по показу и словесной инструкции учителя; поднимание рук вперед, в стороны до определенной высоты и воспроизведение упражнений без контроля зрения.

II. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба и бег

Ходьба (на носках, на пятках, на внутренних и наружных сторонах ступни с поджатыми пальцами) пригнувшись (туловище наклонено вперед, ноги полусогнуты, руки свободны), крадучись в полуприседе, в приседе, выпадами; ходьба приставным, переменным, окрестным (вперед, в сторону), семенящим шагом; ходьба с подскоками; ходьба с перекатом с пятки на носок, с постановкой стоп параллельно друг другу; ходьба с подниманием бедра, на месте и с продвижением (опорная нога прямая, постановка ноги с носка, колени не разводятся, руки на поясе); ходьба с остановками по заданию, по сигналу (присесть, сесть, повернуться, выполнить движение руками и т.д.); ритмическая ходьба с хлопками в ладоши; ходьба и бег между расставленными предметами (не задевая их); чередование бега и ходьбы на расстоянии до 60 м (20 м - бег, 10 м - ходьба и т.д.); бег на перегонки до 40 м, бег в медленном темпе с упражнениями на дыхание до 45 с, бег с широким шагом, бег на носках, бег в «коридоре» шириной 30-40 см, бег по размеченному линиями участку (расстояние между линиями 70-100 см), бег с различными положениями рук (на поясе, к плечам, в сторону), бег с изменением направления движения (обегая препятствия, по кругу, «восьмеркой», за учителем и т.д.).

Прыжки

Прыжки на двух ногах и на одной ноге с поворотами направо и налево; пробегание под длинной вращающейся скакалкой (по начерченной на полу

дорожке шириной 20-30 см, по доске в различных направлениях; боком, приставным, скрестным шагами, спиной вперед); прыжки через длинную вращающуюся скакалку с поворотами на 90°, вбегание и выбегание; прыжки через длинную вращающуюся скакалку на одной ноге с поворотами направо и налево; прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед произвольно, с одной ноги на другую, на одной и двух ногах; прыжки с высоты 50 см с мягким приземлением до упора присев (слегка развернув колени в стороны с опорой ладонями на пол), до приседания и полуприседания; запрыгивание на препятствия высотой до 40 см с 6-10 шагов разбега; прыжки с места из полуприседа, руки назад с приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места с заданием на правильное приземление; прыжки в длину с разбега; прыжки на обеих ногах. С одной ноги на другую; их круга в круг (на расстоянии 30-60 см); прыжки через полосу шириной 80-100 см с приземлением на обе ноги (зона отталкивания шириной 60 см); прыжки в высоту с дополнительными заданиями; на точность приземления, с хлопками в о время полета (высота планки, веревки до 50 см).

Метание

Метание малых мячей из-за головы на дальность по (коридору» длиной 10 м; метание малых мячей на заданное расстояние, метание набивных (до 1 кг), волейбольных, резиновых мячей на дальность способами из-за головы обеими руками.

Кроссовая подготовка.

Бег на средние и длинные дистанции. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие выносливости.

III. Спортивные игры.

Обучение игры в футбол. Жонглирование мяча, ведение мяча правой и левой ногами.

Обучение игры в волейбол. Поддачи мяча. Передачи мяча. Прием мяча. Подводящие упражнения. Разновидности поддачи мяча.

Обучение игры в баскетбол. Ведение, передачи мяча в парах, в движении и на месте. Броски мяча в корзину с различных положений.

Игры с элементами **общеразвивающих упражнений**: «Мяч по земле», «Фигуры»; игры с ходьбой и бегом: «Быстро по местам», «Невидимка», эстафета «Ходьба по начерченной полосе»; игры с бегом: «Бег за обручем», «Белые медведи»; игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Эстафеты с прыжками»; игры с метанием на дальность в цель: «Стой!», «Поймай мяч в воздухе!», «Будь метким»; игры с коррекционной направленностью: на развитие

пространственной ориентировки - «Чья команда быстрее построиться»; на развитие внимание - «Запрещенное движение»; на развитие функции равновесия - «Скакуны», «В лабиринте».

3. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты в соответствии с программой ГБОУ «С(к)ОШИ-ДС» г. Сунжа

- формирование у обучающихся системных знаний о различных аспектах развития России и мира

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе

- формирование у обучающихся основ российской идентичности;
- формирование у обучающихся готовности к саморазвитию;
- формирование мотивации к познанию и обучению;
- формирование ценностных установок и социально-значимых качеств личности;
- активное участие обучающихся в социально-значимой деятельности.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующее:

- 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;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-Представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами, включающие освоение обучающимися содержания программы по физической культуре, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе; стартовать из различных исходных положений; лазать гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать с поворотами на 180° - 360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча.

В гимнастических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов

и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); уверенно ходить по бревну; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ученика ("Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", минибаскетбол).

Тематическое планирование

	Раздел программ	I	II	III	IV	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Теоретические сведения	В процессе урока					https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2	Гимнастика		14			14	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Легкая атлетика	8			6	14	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4	Кроссовая подготовка	2			2	4	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5	Спортивные игры: футбол	3	1		3	7	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
6	Спортивные игры: волейбол/пионербол	3	1	9		13	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
7	Спортивные игры: баскетбол			9	3	12	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
8	Скандинавская ходьба			4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Всего	16	16	22	14	68	

Учебно-методическое обеспечение

1. Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2011
2. Воронин И.Ю.: Организация и проведение соревнований по баскетболу. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011
3. Голощапов Б.Р.: История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2011
5. Загайнов Р.М.: Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. - М.: Советский спорт, 2010
6. Коваль В.И.: Гигиена физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2010
7. Ковалько В.И.: Поурочные разработки по физкультуре. - М.: Вако, 2010
8. Лях В.И.: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2012
9. Ушакова Е.В.: Подвижные игры. - Белгород: БелГУ, 2011
авт.-сост.: П.А. Киселев, С.Б. Киселева ; рец. С.А. Шептикин: Тестовые вопросы и задания по физической культуре. - М.: Глобус, 2010
10. Холодов Ж.К.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2012

**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. Озоева**



**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 специфическими 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, внятностью 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 здоровьесберегающих 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 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 время¹; 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 усовершенствования;

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 Система 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"> • Бег 60 метров • Тест Купера • Кроссовый бег на 1500 м
2	Октябрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок в длину с места • Метание малого мяча • Бросок набивного мяча, 1 кг. <p><i>Экспресс-тесты по ОФП:</i> поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку.</p>
3	Ноябрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Кувырок вперед • Кувырок назад • Кувырок назад из стойки на лопатках.
4	Декабрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Акробатическая комбинация • Опорный прыжок через гимнастического козла. <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"> • Прыжок в длину с места • Метание малого мяча • Бросок набивного мяча, 1 кг. <p><i>Экспресс-тесты по ОФП:</i> поднимание туловища, челночный бег 3x10,</p>
6	Март	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча (б/б) - техника. • Передача и ловля мяча (б/б) - техника. • Бросок мяча в корзину (б/б) - техника. <p><i>Экспресс-тесты по ОФП:</i> поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.</p>
7	Апрель	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок в высоту. • Метание мяча. • Бросок набивного мяча, 1 кг. • Бег 60 м • Тест Купера • Кроссовый бег на 1500 м
8	Май	Зачет	<p><i>Экспресс-тесты по ОФП за год</i> поднимание туловища; челночный бег с кубиком 3x10; 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).

№ 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
	Знания о физической культуре 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. Понимать смысл девиза, символики и ритуалов. 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. Рассказывать правила безопасности.	Презентация по теме	Техника безопасности. Правила безопасности.	1		
2	Легкая атлетика.	• Высокий старт 15-30 м, бег с	Теоретические знания	<i>Колодки, старт,разбе</i>	2		

	Спринтерский бег. Эстафеты.	ускорением 30-50 м, скоростной бег до 50 м, бег на результат 60 м.	по теме (л/а): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/	г, ускорение, повторный, медленный, кроссовый бег.			
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): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	Это колодки (показать). Высокий (низкий) старт. Стартовый разбег. Бег с ускорением. Медленный бег. Кроссовый бег.	2		
4	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Зачет 60 м	преодоление препятствий в прыжках, беге). СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально. • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.	Физическое совершенствование (л/а): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	Стартовый разбег. Бег с ускорением. Медленный бег. Кроссовый бег. Дистанция 1000 метров (один километр).	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> Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 				
8	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. 			2	
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Зачет. Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель.	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски), координационных способностей (варианты челночногобега, бега с изменением направления, скорости способа перемещения, преодоление препятствий в прыжках, беге). <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</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"> • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 					
10	<p>Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. Зачет.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 			2		
11	<p>Легкая атлетика. Бросок набивного мяча. Зачет. Метание малого мяча на дальность. Зачет.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски). <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 		<p><i>Метание малого мяча. Яметнул(а) мяч на расстояние ... см.</i></p>	2		
12	<p>Волейбол. Передвижения,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать стойку игрока, 	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): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	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. Экспресс - тесты	<ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой, то же через сетку. 	Способы двигательной деятельности (спортивные игры):		2		
14	Волейбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение). Экспресс - тесты	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) • Описывать технику прямой нижней подачи с расстояния 3-6 м. от сетки, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. • Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) • 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. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> <i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая</i></p>	Физическое совершенствование (спортивные игры): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/		2		

		<p>соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p> <p>Экспресс - тесты</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"> • Демонстрировать стойку игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. • Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы. • Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) • Описывать технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и неведущей ногой, внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения. • Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). • Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать 	<p>Теоретические знания по теме (ф/б):</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</p> <p>Способы двигательной деятельности (ф/б):</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</p> <p>Физическое совершенствование (ф/б):</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</p>	<p><i>Внутренняя и внешняя сторона стопы, середина подъема. Остановка мяча грудью, подошвой, бедром. Стойка. Обводка стоек. Штанга, перекладина. Отбор мяча, подкат. Футбольный мяч</i></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>	<ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и неведущей ногой, внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения. • Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). • Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать 	<p>Физическое совершенствование (ф/б):</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</p>	<p><i>Внутренняя и внешняя сторона стопы, середина подъема. Остановка мяча грудью, подошвой, бедром. Стойка. Обводка стоек. Штанга, перекладина. Отбор мяча, подкат. Футбольный мяч</i></p>	1		

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

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

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

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

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

		<i>подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i>					
<p>Знания о физической культуре Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. 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. Выделять виды закаливания. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности их проведения Правила безопасности и гигиенические требования. Понимать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжным спортом. Знать правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>Как выбрать одежду для занятий: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ Теоретические знания по теме (л/п): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</p>					В процессе уроков

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

		<p>и устраняя типичные ошибки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. • Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. • Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). • Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. • Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) • Описывать технику броска мяча двумя руками от груди • Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> 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). Экспресс - тесты	См. ранее изученный материал Экспресс - тесты . Выполнять на результат: поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.	Теоретические знания по теме (б/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/2100/start/	См. ранее изученный материал	1	
36	Баскетбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение). Экспресс - тесты		Способы двигательной деятельности (б/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/ Физическое совершенствование (б/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/		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"> Выполнять технические приёмы игры в флорбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в флорбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: <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"> • Стойка игрока, передвижения, остановки. • Передача и прием мяча. • Ведение мяча. 	<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"> • Передвижения, остановки, стойки. • Ведение мяча. • Передачи мяча. 	<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>			

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

	«перешагивание». Зачет. Метание мяча в цель.	и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 				
46	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель. Зачет.	<ul style="list-style-type: none"> • 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). • Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски). <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование 		Метать мяч на дальность. Я метаю мяч.	1	

		напряжения и расслабления мышц.				
47	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча, 1 кг. Зачет. Метание мяча на дальность. Зачет	<ul style="list-style-type: none"> 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. Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски). <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p> <ul style="list-style-type: none"> Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 			1	
48	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	<ul style="list-style-type: none"> Высокий старт 15-30 м, бег с ускорением 30-50 м, скоростной бег до 50 м, бег на результат 60 м. Упражнения специальной физической подготовки, направленные 		Колодки, старт, разбег, ускорение, повторный, медленный, кроссовый бег.	1	
49	Легкая атлетика. Высокий старт. Спринтерский бег.	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения специальной физической подготовки, направленные 			1	

	<p>Бег 60 метров - зачет. Длительный бег до 15 минут.</p>	<p>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).</p> <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 		<p><i>Это колодки (отказать). Высокий (низкий) старт. Стартовый разбег. Бег с ускорением. Медленный бег. Кроссовый бег. Дистанция 1000 метров (один километр).</i></p>			
50	<p>Легкая атлетика. Длительный бег. Тест Купера - зачет Волейбол. Передвижения, остановки, повороты,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Бег в равномерном темпе 15 мин, кроссовый бег на 1500 м. • Упражнения специальной физической подготовки, направленные 			1		

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

		<ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику прямой нижней подачи с расстояния 3-6 м. от сетки, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. • Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) • 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. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> <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 неподвижному 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"> • Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы 	<p>Теоретические знания по теме (ф/б):</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</p> <p>Способы двигательной</p>	<p>Футбол. <i>Передача. Пас. Удары по мячу внутренней, внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью,</i></p>	1		

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

		<p><i>СПЕЦ. МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные 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

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

**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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008005257545404042386740707F3E34
Электронный Подпись Физическое Лицо
Действителен с 08.06.2023 до 31.08.2024

**Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физкультура»
для обучающихся 9 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 9 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 специфическими 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, внятностью 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 здоровьесберегающих 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 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 время¹; 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 усовершенствования;

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 обучающихся, 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 Система 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"> • Бег 60 метров • Тест Купера • Кроссовый бег на 1500 м
2	Октябрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок в длину с места • Метание малого мяча • Бросок набивного мяча, 1 кг. <p><i>Экспресс-тесты по ОФП:</i> поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку.</p>
3	Ноябрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Кувырок вперед • Кувырок назад • Кувырок назад из стойки на лопатках.
4	Декабрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Акробатическая комбинация • Опорный прыжок через гимнастического козла. <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"> • Прыжок в длину с места • Метание малого мяча • Бросок набивного мяча, 1 кг. <p><i>Экспресс-тесты по ОФП:</i> поднимание туловища, челночный бег 3x10,</p>
6	Март	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча (б/б) - техника. • Передача и ловля мяча (б/б) - техника. • Бросок мяча в корзину (б/б) - техника. <p><i>Экспресс-тесты по ОФП:</i> поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.</p>
7	Апрель	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок в высоту. • Метание мяча. • Бросок набивного мяча, 1 кг. • Бег 60 м • Тест Купера • Кроссовый бег на 1500 м
8	Май	Зачет	<p><i>Экспресс-тесты по ОФП за год</i> поднимание туловища; челночный бег с кубиком 3x10; 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).

№ 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
	Знания о физической культуре 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. Понимать смысл девиза, символики и ритуалов. 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. Рассказывать правила безопасности.	Презентация по теме	Техника безопасности. Правила безопасности.	1		
2	Легкая атлетика.	• Высокий старт 15-30 м, бег с	Теоретические знания	<i>Колодки, старт,разбе</i>	2		

	Спринтерский бег. Эстафеты.	ускорением 30-50 м, скоростной бег до 50 м, бег на результат 60 м.	по теме (л/а): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/	г, ускорение, повторный, медленный, кроссовый бег.			
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): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	Это колодки (показать). Высокий (низкий) старт. Стартовый разбег. Бег с ускорением. Медленный бег. Кроссовый бег.	2		
4	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Зачет 60 м	преодоление препятствий в прыжках, беге). СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально. • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.	Физическое совершенствование (л/а): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	Стартовый разбег. Бег с ускорением. Медленный бег. Кроссовый бег. Дистанция 1000 метров (один километр).	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> Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 				
8	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. 			2	
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Зачет. Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель.	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски), координационных способностей (варианты челночногобега, бега с изменением направления, скорости способа перемещения, преодоление препятствий в прыжках, беге). <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</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"> • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 					
10	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. Зачет.	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 			2		
11	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча. Зачет. Метание малого мяча на дальность. Зачет.	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски). <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 		Метание малого мяча. Яметнул(а) мяч на расстояние ... см.	2		
12	Волейбол. Передвижения,	• Демонстрировать стойку игрока,	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): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	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. Экспресс - тесты	<ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой, то же через сетку. 	Способы двигательной деятельности (спортивные игры):		2		
14	Волейбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение). Экспресс - тесты	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) • Описывать технику прямой нижней подачи с расстояния 3-6 м. от сетки, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. • Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) • 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. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: <i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая</i></p>	Физическое совершенствование (спортивные игры): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/		2		

		<p>соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p> <p>Экспресс - тесты</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"> • Демонстрировать стойку игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. • Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы. • Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) • Описывать технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и неведущей ногой, внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения. • Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). • Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать 	<p>Теоретические знания по теме (ф/б):</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</p> <p>Способы двигательной деятельности (ф/б):</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</p> <p>Физическое совершенствование (ф/б):</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</p>	<p><i>Внутренняя и внешняя сторона стопы, середина подъема. Остановка мяча грудью, подошвой, бедром. Стойка. Обводка стоек. Штанга, перекладина. Отбор мяча, подкат. Футбольный мяч</i></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>	<ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и неведущей ногой, внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения. • Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). • Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать 	<p>Физическое совершенствование (ф/б):</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</p>	<p><i>Штанга, перекладина. Отбор мяча, подкат. Футбольный мяч</i></p>	1		

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

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

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

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

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

		<i>подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i>					
<p>Знания о физической культуре Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. 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. Выделять виды закаливания. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности их проведения Правила безопасности и гигиенические требования. Понимать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжным спортом. Знать правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>Как выбрать одежду для занятий: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ Теоретические знания по теме (л/п): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</p>					В процессе уроков

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

		<p>и устраняя типичные ошибки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. • Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. • Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). • Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. • Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) • Описывать технику броска мяча двумя руками от груди • Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> 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). Экспресс - тесты	См. ранее изученный материал Экспресс - тесты . Выполнять на результат: поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.	Теоретические знания по теме (б/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/2100/start/	См. ранее изученный материал	1	
36	Баскетбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение). Экспресс - тесты		Способы двигательной деятельности (б/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/ Физическое совершенствование (б/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/		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"> Выполнять технические приёмы игры в флорбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в флорбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: <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"> • Стойка игрока, передвижения, остановки. • Передача и прием мяча. • Ведение мяча. 	<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"> • Передвижения, остановки, стойки. • Ведение мяча. • Передачи мяча. 	<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>			

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

	«перешагивание». Зачет. Метание мяча в цель.	и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 				
46	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель. Зачет.	<ul style="list-style-type: none"> • 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). • Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски). <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование 		Метать мяч на дальность. Я метаю мяч.	1	

		напряжения и расслабления мышц.				
47	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча, 1 кг. Зачет. Метание мяча на дальность. Зачет	<ul style="list-style-type: none"> 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. Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски). <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p> <ul style="list-style-type: none"> Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 			1	
48	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	<ul style="list-style-type: none"> Высокий старт 15-30 м, бег с ускорением 30-50 м, скоростной бег до 50 м, бег на результат 60 м. Упражнения специальной физической подготовки, направленные 		Колодки, старт, разбег, ускорение, повторный, медленный, кроссовый бег.	1	
49	Легкая атлетика. Высокий старт. Спринтерский бег.	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения специальной физической подготовки, направленные 			1	

	<p>Бег 60 метров - зачет. Длительный бег до 15 минут.</p>	<p>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).</p> <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 		<p><i>Это колодки (отказать). Высокий (низкий) старт. Стартовый разбег. Бег с ускорением. Медленный бег. Кроссовый бег. Дистанция 1000 метров (один километр).</i></p>			
50	<p>Легкая атлетика. Длительный бег. Тест Купера - зачет Волейбол. Передвижения, остановки, повороты,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Бег в равномерном темпе 15 мин, кроссовый бег на 1500 м. • Упражнения специальной физической подготовки, направленные 			1		

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

		<ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику прямой нижней подачи с расстояния 3-6 м. от сетки, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. • Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) • 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. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> <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 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"> • Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы 	<p>Теоретические знания по теме (ф/б):</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</p> <p>Способы двигательной</p>	<p>Футбол. <i>Передача. Пас. Удары по мячу внутренней, внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью,</i></p>	1		

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

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

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

**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

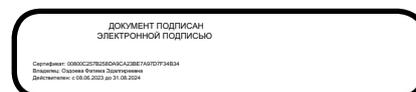
« Утверждаю»

Директор

ГБОУ

«С(К)ОШИ-ДС»

Ф.Э. Оздоева



**Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физкультура»
для обучающихся 10 класса
на 2023-2024 учебный год
(вариант 1.2)**

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

**г. Сунжа
2023 год**

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» адресована глухим обучающимся 10 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);

-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, внятностью 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.

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 слухозрительного 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 сохранных 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 регуляции 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 тактильной 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

образовательнокоррекционной 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 время¹; 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).

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).

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 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.

1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по ФК.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
1	Велотренажер	2	
2	Тренажер для пресса	2	
3	Кольца баскетбольные	2	
4	Стенка гимнастическая	12	
5	Турник	6	
6		2	20
		10	10
	Мячи: -волейбольные -баскетбольные -футбольные	2	10
7	Обручи	10	-
8	Скакалки	20	-
9	Сетка волейбольная	8	-
10	Мячи набивные 1,2,3 кг	4,4,4	6,6,6
11	Гири 16 кг	1	-
12	Маты гимнастические	6	5
13	Сетка футбольная	2	-
14	Гантели	28	-
15	Набор для настольного тенниса	4	4
16	Сетка баскетбольная	4	0
17	Палки гимнастические	10	15
18	Стол для настольного тенниса	3	-
19	Секундомер	0	4
20	Насос ножной	0	2
21	Лыжи на жестком креплении	10	25
22	Лыжные ботинки	13	25
23	Лыжные палки	13 (пар)	25 (пар)
24			
	Форма спортивная: - баскетбольная -волейбольная		10
	-футбольная	0 0 11	10 0
25	Скамейки гимнастические	5	0
26	Утяжелители	по кол-ву детей	
27	Санки	3	2
28	Коньки	по кол-ву детей	
29	Фитболы	15	
30	Тренажеры для силовой подготовки	9	

Учебно-методическое обеспечение

Для учащихся пособия и учебники, входящие в предметную линию учебников В.И. Ляха.

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. М.: Просвещение, 2010.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов. М.: Просвещение, 2010.
3. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов. М.: Просвещение, 2010.
4. Физическая культура 5-7 кл., под реакцией М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2009.
5. Физическая культура 8-9 кл., под обще редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.
6. Физическая культура: учебник для 5 классов / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назаров, Г.С. Шустиков. - Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011. - 176 с.: ил.
Методические издания по ФК для учителя.
 1. Журналы «Физическая культура в школе».
 2. Журнал «Дефектология» №2. Ю.А. Пеганов, А.Г. Спицын. 1998. Ст. «Способы повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышащих школьников».
 3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Просвещение. Москва. 2012.
 4. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2003.
 5. Легкая атлетика в школе / под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. - М., 1998.
 6. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. - М., 2005.
 7. Макаров А.Н. Легкая атлетика. - М., 1990.
 8. Методика преподавания гимнастики в школе. - М., 2000.
 9. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 2000.
 10. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погодаев. «Физкультура и спорт». Москва, 2000.
 11. Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта.
 12. Основы обучения и воспитания аномальных детей. Под реакцией А.И. Дьячкова; Академия пед. наук. М. Просвещение, 1985.
 13. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2001.
 14. Спорт в школе / под ред. И.П. Космина, А.П. Паршикова, Ю.П. Пузыря. - М., 2003.
 15. Справочник учителя физической культуры. Г.А. Киселев, С.Б. Киселева. «Учитель». Волгоград, 2008.
 16. Урок в современной школе / под ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. - М., 2004.
 17. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э.

Найминова. - М., 2001

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Словарь	Дата проведения	
							8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Легкая атлетика 15 ч.								
1	Спринтерский бег 5 ч.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий	Разгон, ОРУ		
2		Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Текущий	Спец. беговые		
3		Контрольный	Бег на результат 30 м. эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	М: 4,6-5,0-5,1 Д: 5,2-5,5-5,9	Финиш, быстрота		
4		Контрольный	Низкий старт до 100 м на результат. Стартовый разгон. Бег по дистанции до 100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	М.: 14,5-14,9-15,5 Д.: 16,5-17,0-17,8	Скорость		
5		Контрольный	Бег на результат 1000 м. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать 1000 м	М.: 3,54-4,22-4,23 Д.: 4,55-5,43-5,44	Челнок		
6	Прыжок в длину 3 ч.	Изучение нового материала	Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину с места	Текущий	Челночный		
7		Комплексный	Прыжок в длину. Отталкивание. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину, совершать разворот в беге 3x10	Текущий	Челночный, торможение		
8		Контрольный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину	М: 211-195-172 Д: 191-170-169	Отталкивание, толчок		

9	Метание 3 ч.	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать мяч на дальность с разбега, тормозить при развороте в беге 3x10	Текущий	ОРУ, челночный			
10		Комплексный	Метание мяча на дальность с 7-8 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие координационных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать мяч	Текущий	Рекорд			
11		Контрольный	Челночный бег 3x10 метров на результат. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Уметь тормозить при развороте в беге 3x10	М: 7,2-7,8-8,3 Д: 8,4-9,0-9,7				
12	Бег на длинные дистанции 4 ч.	Комплексный	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 м, преодолевать препятствие	Текущий	Координация			
13		Совершенствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 м, преодолевать препятствие	Текущий	Рекорд, преодоление			
14		Совершенствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 м, преодолевать препятствие	Текущий	Преодоление			
15		Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 м, преодолевать препятствие	Текущий	Выносливость, препятствие			
Спортивные игры 14ч.									
16	Баскетбол 15 ч.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технич. действия	Текущий	Стойка, перемещение, передвижение			
17		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технич. действия	Текущий	Перемещение, передвижение			

18	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технич. действия	Текущий	Прорыв		
19	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технич. действия	Текущий	Прорыв, дистанция		
20	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технич. действия	Текущий	Средний, зона		
21	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технич. действия	Текущий	Зонная защита		
22	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Остановка, И.О.		
23	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	О.С., сопротивление		
24	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Вырывание, выбивание, накрытие		
25	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Вырывание, выбивание, накрытие		

26		Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Тактика, техника		
27		Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Тактика, техника, заслон		
28		Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Вырывание, выбивание, накрытие, заслон		
29		Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Заслон, сопротивление нападению		
Спортивные игры 5 ч.								
29	Баскетбол	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Нападение, заслон		

30	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Нападение, заслон		
31		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств			Вырывание, выбивание, накрытие, броска		
32	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Нападение, заслон		

33		Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска	Заслон, нападение, зонная защита			
Гимнастика 9 ч.									
34	Висы и упоры, строевые упражнения	Комбинированный	Инструкция по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять строевые приемы, угол в упоре		Колонна, вис, угол, упор			
35		Совершенствовани е ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на гимнастических уголках		Колонна, вис, угол, упор			
36		Совершенствовани е ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять строевые приемы, подтягивание на перекладине		Подтягивание, вис			
37		Совершенствовани е ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине.	Уметь выполнять строевые приемы, комплекс ОРУ		Перекладина			
38		Совершенствовани е ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять строевые приемы, подтягивание на результат		Перекладина			
39		Совершенствовани е ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине.	Уметь выполнять строевые приемы		Лазание, помощь			
40		Совершенствовани е ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату		Лазание, помощь			

41		Совершенство вание ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		ОРУ			
42		Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по гимнастической стенке на скорость. ОРУ на месте	Уметь выполнять стр. приемы, лазать по гимн. стенке, подтяг-ие на рез-тат		Перекладина			
Настольный теннис, 6ч.									
43		Комплексный	ТБ и правила поведения на уроках настольного тенниса. История настольного тенниса. Правила игры и судейства	Знать правила игры		Реакция			
44		Комплексный	Правила игры и судейства. Техника ударов по мячу: накат, подрезка, топ-спин	Знать правила игры, уметь судить		Накат, подсечка			
46		Комплексный	Способы удержания ракетки. Техника ударов по мячу. Учебно-тренировочные игры. Развитие ловкости и координационных способностей	Уметь играть по правилам, судить					
46		Комплексный	Совершенствование техники подачи мяча: «бумеранг», «косой удар». Учебно-тренировочные игры. Развитие ловкости и быстроты реакции	Уметь играть по правилам		«бумеранг»			
47		Комплексный	Техника подачи мяча «бумеранг». Совершенствование техники подачи мяча «косой удар». Техника ударов по мячу: накат, подрезка, топ-спин. Учебно-тренировочные игры. Развитие скоростных качеств	Играть по правилам с применением изученных приемов		«бумеранг»			
48		Контрольный	Техника всех видов подач мяча. Техника ударов по мячу. Учебно-тренировочные игры на результат.	Знать правила игры и судейства					
Спортивные игры, 15 ч.									
49	Волейбол	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Нападающий			

50		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тех. действия		Позиция		
51		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Координация		
52		Совершенство вание ЗУН	Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Инструкция, инструктаж		
53		Совершенство вание ЗУН	Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Координация		
54		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Нападение - нападающий		
55		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Нападение - нападающий		
57		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Зона - зонная защита		

58		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координации	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча в шеренгах со	Зона - зонная защита			
59		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комбинация			
60		Комплексный	Комбинация из передвижений и остановка игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест				
61		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановка игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия					
62		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановка игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия					
63		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановка игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия					

64		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановка игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия					
Легкая атлетика									
65	Бег, метание	Совершенство вание ЗУН	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность с места	Уметь бежать в равномерном темпе до 10 минут, преодолевать препятствия, метать мяч					
66		Комплексный	Метание из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель					
67	Спринтерский бег, прыжок в длину	Совершенство вание ЗУН	Бег 15 минут. Метание мяча с разбега с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике	Уметь бежать в равномерном темпе до 15 минут					
68		Совершенство вание ЗУН	Бег 20 минут. Метание мяча 150 г на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	Уметь бежать в равномерно темп 15 минут					
69		Комплексный	Бег 30 м на результат. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта на результат	М: 4,6-5,0-5,1 Д: 5,2-5,5-5,9				
70		Комплексный	Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3x10 на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь выполнять поворот при челночном беге, прыгать в длину с места	Бег 3x10 М: 7,2-7,8-8,3 Д: 8,4-9,0-9,7				

71	Комплексный	Бег по дистанции до 1000 м. Финиширование. Прыжок в длину с места на результат. Бег 3x10. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в длину с места	М: 211-195-172 Д: 191-170-169			
72	Комплексный	Низкий старт 100 м. Бег по дистанции 1000 м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	М: 13,5-14,0-14,3 Д: 16,5-17,0-17,8			
73	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков					
74	Зачет	Бег на результат 1000 м. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать 1000 м	М: 3,54-4,22-4,23			
Итого							

