


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

“СОГЛАСОВАНО”

МО учителей технологий,
ИЗО и физической культуры

31.08.2023 протокол № 2

Председатель МО: 
/ А.В. Шевцова/

“ПРИНЯТО”

педсовет от 31.08.2023г,

протокол № 1

“УТВЕРЖДЕНО”

31.08.2023 г., приказ № 252

Директор ГБОУ

школы-интерната №31


/ Иванова /



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре

для 7 «А» класса
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Воропаев Михаил Александрович

Пояснительная записка

Рабочая программа по **адаптивной физической культуре** для учащихся 7-а класса на 2023 – 2024 учебный год составлена в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287, приказом Минпросвещения России от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287», а также с 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**.

Цель и задачи изучения учебного предмета

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

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

Данная цель конкретизируется через *основные задачи* изучения учебного предмета:

1. Укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;
2. Обучение физическим упражнениям из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения;
3. Формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
4. Повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
5. Содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности;
6. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
7. Овладение обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
8. Профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.
9. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,

содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

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

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

Учет особых образовательных потребностей глухих обучающихся.

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

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

Реализация деятельностного подхода на уроках физической культуры проводится посредством:

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

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

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Физическая культура (а также подсистема – адаптивная физическая культура) - это мощный фактор коррекции нарушенных функций и возможного приобретения компенсации, средство укрепления здоровья, повышения двигательных возможностей, адаптации.

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.

Результаты исследований показывают, что большая часть (от 60% до 86%) глухих детей 7-9 лет имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирение, плоскостопие 1 и 2 степени. Все эти особенности необходимо учитывать при постановке целей и задач решаемых в рамках занятий адаптивной физической культуры.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

1. Коррекция нарушений 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. Усвоение учащимися речевого материала, используемого на занятиях.
15. 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.

Специфика обучения учащихся

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. Поочередно-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 **общедагогических и специальных принципов**.

Принцип обеспечения доступности учебного материала достигается характером изложения программногo 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:

¹ Обучающийся с КИ должен осознавать недопустимость модификации защитного головного шлема, целесообразность использования головных повязок типа Sports Headband или др., а также водонепроницаемых аксессуаров для сохранности речевого процессора (при наличии) и т.п.

- 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 ОБЖ 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 «Теория и методика физической культуры и спорта», 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).

Место учебного предмета в учебном плане

С учётом пролонгированных сроков обучения, учебный план отводит 102 часа 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).

Учебно – методический комплекс учебного предмета для педагога

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс: Мет. рекомендации, практические материалы, поурочное планирование.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы». Москва, Просвещение, 2012 г.
3. В.И. Лях «Физическая культура». 5-11 классы. Учебник. ФГОС. Москва, Просвещение, 2013. (на кабинет). (Программа "Школа России).
4. Лях В.И., Матвеев А.П. Пособие для учителей общеобразовательных школ «Рабочие программы», 2011 г.
5. Киинов А.Н., Курьерова Г.И. Учебник «Физическая культура 1 – 11 классы». Стандарты обучения, Волгоград, издательство «Учитель», 2009 г.

Учебно – методический комплекс учебного предмета для обучающихся

1. М.Я. Виленский «Физическая культура». Учебник для 5-7 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2019.

2. В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 8-9 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2019.

Информация об используемом учебно-методическом комплекте

УМК: М.Я. Виленский «Физическая культура». Учебник для 5-7 классов ОУ. Москва, Просвещение, 2023 г.

УМК по предмету утвержден приказом № 64 по школе-интернату от 22.02.2023 г.

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 анаэробноаэробия, 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», мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp); 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 «Теория и методика физической культуры и спорта»;
- модуль «Гимнастика»;
- модуль «Лёгкая атлетика»;
- модуль «Лыжная подготовка»;
- модуль «Подвижные и спортивные игры»;
- модуль «Плавание».

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.

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.

7 класс

Теория и методика физической культуры и спорта

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.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.

Требования к уровню усвоения материала:

- Демонстрировать знания по видам адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха.

- Демонстрировать знания о возрождении Олимпийских игр и олимпийского движения. Цель и задачи современного олимпийского движения.
- Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России.
- Объяснять, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
- Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой.
- Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования.
- Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении.
- Определять, для какой группы мышц предназначено упражнение.
- Называть последовательность выполнения упражнений.
- Соблюдать последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.
- Называть и демонстрировать виды основных исходных положений: в стойках.
- Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

(на каждом уроке)

ОРУ и корригирующие упражнения без предметов, 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).

Оздоровительная и корригирующая гимнастика (для СМГ)

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактика плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.

Гимнастика

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 (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 (мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; девочки: кувырок назад в полушпагат; мост из положения лежа/стоя с помощью, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация). Висы и упоры (подъем переворотом в упор). 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 (для СМГ)

По содержанию программ основной, подготовительной медицинских групп, исключая упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально. Используются комплексы упражнений, а также упражнения с

акробатическими элементами, предназначенные для СМГ (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).

Требования к уровню усвоения материала:

ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:

- Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.
- Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.
- Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев.
- Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.
- Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.
- Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.
- Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.
- Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
- Раскрывать понятие «акробатическая комбинация».
- Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.
- Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.
- Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.
- Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.
- Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.
- Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.
- Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.
- Выполнять передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.
- Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:

- Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (см. осн. и подг. гр.).
- Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.
- Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.
- Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций (разученные стойки, седы, упоры, приседы, положения лёжа на спине, на животе, прогибания («лодочка»), перекаты на спине, группировки из положения лёжа на спине, раскачивания в плотной группировке, перекаты в группировке (акробатические упражнения выполняются по допуску врача)). в условиях учебной и игровой деятельности.

- Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.
- Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.
- Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием (выполняется по допуску врача).
- Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности (выполняется по допуску врача).
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.
- Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.
 - Выполнять правила игр.
- Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки.
 - Демонстрировать индивидуальные приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств.
 - Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия.
 - Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.
 - Выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения.
 - Выполнять упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.
 - Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.
- Называть снаряды и гимнастические упражнения.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.
- Выполнять правила игр.

Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.

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). Длительный бег (бег в равномерном темпе, кроссовый бег). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча 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.

Требования к уровню усвоения материала:

ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:

- Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.

- Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением).
- Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат.
- Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.
- Выполнять технику бега на длинные дистанции.
- Выполнять смешанный бег (бег в чередовании с ходьбой).
- Выполнять равномерный бег от 10 до 12 минут.
- Выполнять равномерный бег до 1000 м
- Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.
- Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)
- Описывать технику броска набивного мяча из-за головы из положения сидя по направлению броска.
- Демонстрировать броска набивного мяча (1 кг) из-за головы из положения сидя по направлению броска.

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:

- Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях учебной и игровой деятельности.
- Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.
- Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.
- Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м) без учета времени.
- Выполнять равномерный медленный (без учета времени) бег.
- Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности.
- Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению.
- Демонстрировать технику броска набивного мяча из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние (выполняется по допуску врача).
- Соблюдать технику метания малого мяча.
- Соблюдать технику броска большого мяча.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
- Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.
- Упражнения на профилактику нарушений зрения.
- Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.

Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.

Подвижные и 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 с пассивным сопротивлением защитника.
- 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 (перехват мяча).
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций).

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.

Требования к уровню усвоения материала:

ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:

- 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.
- Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
- Выполнять правила игр, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

- Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия спортивных игр для комплексного развития физических способностей

Футбол:

- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.
- Демонстрировать технику ведения и передач мяча разными способами во время игровой деятельности.
- Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности
- Использовать игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга.
- Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности.
- Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
- 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.
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.
- Изучать удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Изучать игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
- Демонстрировать игру по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Волейбол:

- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.
- Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).
- Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры).
- Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).
- Изучать нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 м от сетки.
- Демонстрировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи.
- Изучать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками.
- Демонстрировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу.
- Демонстрировать изученные техники в условиях игровой деятельности (подвижные игры).
- Изучать комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.
- Изучать комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
- Изучать игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2) и на укороченных площадках.

- Демонстрировать игру по упрощённым правилам мини-волейбола.

Баскетбол:

- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.
- Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
- Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
- Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди.
- Демонстрировать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности.
- Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности.
- Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности.

Флорбол:

- 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.
- Изучать правила игры в флорбол.
- 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).
- 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.

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:

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

Лыжная подготовка

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающимся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Освоение техники лыжных ходов:

Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Поворот на месте махом. Передвижение на лыжах 3 км. Игры на лыжах.

Требования к уровню усвоения материала:

ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:

- Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м)
- Демонстрировать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход.

- Демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м — девочки и 2000 м — мальчики)
- Демонстрировать технику поворота упором.
- Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте.
- Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.
- Описывать технику торможения «плугом».
- Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.
- Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года.

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:

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

Резервное время учителя: 1 час 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 ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

1. Умение активно развивать и поддерживать мотивацию и интерес познания к физкультурной деятельности;
2. Умение определять значение и место физической культуры в мировоззрении человека в целом;
3. Умение осуществлять доброжелательное, осознанное отношение к человеку, независимо от его особенностей и возможностей, основываясь на взаимопонимании и взаимопомощи;
4. Умение к проявлению дисциплинированности, целеустремленности, самостоятельности, ответственности при принятии лично-значимых решений;
5. Умение сотрудничать со сверстниками и детьми младшего и старшего возраста, при этом проявляя положительные качества личности при решении задач;
6. Умение демонстрировать свои чувства и поступки, которые характеризуют нравственное поведение;
7. Умение к проявлению осознанного выбора направлений физкультурно-оздоровительной деятельности, обеспечивающих личностное и социально-значимое самообразование и саморазвитие;
8. Умение проявлять ответственную и деятельностную активность при поддержании здорового образа жизни и т.д.;

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

Метапредметные результаты:

1. Умение определять и планировать цель своего физического совершенствования;
2. Умение находить информацию и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, при этом определять практическую значимость упражнений для эффективного решения задач физической культуры;
3. Умение собрать, систематизировать и проанализировать сведения по проблеме или теме, изложить информацию в доступной форме, оформить ее с помощью современных технологий;
4. 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.
5. Приближенное к технически правильному, выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
6. 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:

1. Понимание роли и значения физической культуры при формировании личностных качеств, активное включение в здоровый образ жизни и т.д.;
2. Овладение знаниями о физическом совершенствовании человека и создание условий для формирования интереса к углублению знаний по истории развития физической культуры и спорта;
3. Приобретение опыта формирования систематических занятий физической культурой, соблюдая, при этом, правила техники безопасности и профилактики травматизма;
4. Соблюдение правил профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
5. Способствование расширению опыта организации физического развития, формирование умений наблюдать за развитием своих физических качеств, умение оценивать свое текущее состояние организма;
6. Развитие умений выполнять комплексы оздоровительных, корригирующих, общеразвивающих упражнений, с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья, а также режимом учебной деятельности;
7. Правильное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
8. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
9. Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на среднем техническом уровне;
10. Преодоление естественных и искусственных препятствий с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
11. Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными

способами, в различных условиях.

12. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

13. Выполнение общеразвивающих упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

14. Выполнение акробатических комбинаций из числа хорошо освоенных упражнений;

15. Выполнение гимнастических комбинаций на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

16. Выполнение легкоатлетических упражнений в беге и в прыжках (в длину и высоту);

17. Выполнение основных технических действий и приёмов игры в футбол, волейбол, баскетбол, флорбол в условиях учебной и игровой деятельности;

18. Выполнение передвижений на лыжах различными способами, демонстрация техники последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

19. Выполнение спусков и торможений на лыжах с пологого склона;

20. Выполнение тестовых упражнений для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

21. Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (с учётом нормативов, установленных для лиц с нарушением слуха).

Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата

Организация и содержание уроков АФК: освоение программного материала по курсу АФК осуществляется в пролонгированные сроки с 5 до 10 классы включительно. 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 нарушениями слуха.

Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся

Работа по подготовке групповых (общешкольных), индивидуальных проектов спортивно-оздоровительной направленности, инициированных на школьном уровне. В формате проведения челленджей, мастер-классов в рамках спортивных мероприятий с привлечением обучающихся в качестве волонтеров. Предусматривается как очный формат, так и дистанционный.

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 учащихся.

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

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

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **специальной медицинской группе (СМГ)**, сдают практические **зачеты** по предмету, в которых оценивается только техника выполнения каждого отдельного теста (результат не учитывается) и

теоретические зачеты в случае, если выполнение практической части не представляется возможным при учете индивидуальных особенностей учащегося.

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

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

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

Формы контроля 7 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Форма</i>	<i>Тема</i>
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><u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> 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><u>Экспресс-тесты по ОФП за I полугодие:</u> 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"> • Попеременный двухшажный ход, передвижение на лыжах до 3 км • Одновременный одношажный ход, передвижение до 3 км.
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><u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.</p>
7	Апрель	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок в высоту. • Метание мяча.

			<ul style="list-style-type: none"> • Бросок набивного мяча, 1 кг. • Бег 60 м • Тест Купера • Кроссовый бег на 1500 м
8	Май	Зачет	<u>Экспресс-тесты по ОФП за год</u> : поднимание туловища; челночный бег с кубиком 3x10; прыжок в длину с места.

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 (1 час).

I четверть (16 часов)

№ 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. Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке.	Техника безопасности. Правила безопасности.		1	04.09	
	Основы знаний о физической культуре Адаптивный спорт, паралимпийское движение, виды адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Цель и задачи современного олимпийского движения.	Демонстрировать знания по видам адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха. Демонстрировать знания о возрождении Олимпийских игр и олимпийского движения. Цель и задачи современного олимпийского движения.		Презентация по теме. Возрождение Олимпийских игр https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/sta-rt/290599/		В процессе уроков	
	Физкультурно-оздоровительная	• ОРУ и корригирующие упражнения без предметов		Физкультурно-оздоровительная		На каждом уроке	

	<p>деятельность</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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><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. <p>Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</p>		<p>деятельность: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/ Спортивно-оздоровительная деятельность: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/</p>				
2	<p>Легкая атлетика. Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Высокий старт 30-40 м, бег с ускорением 40-60 м, скоростной бег до 60 	<p><i>Колодки, старт, разбег, ускорение,</i></p>	<p>Теоретические знания по теме</p>	1	07.09	

	ускорением. Т/б.	м, бег на результат 60 м. • Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие выносливости (кроссовая подготовка, эстафеты), скоростно-силовых способностей (беговые упражнения, многоскоки), 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). СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.	<i>повторный, медленный, кроссовый бег.</i> <i>Это колодки (показать). Высокий (низкий) старт. Стартовый разбег. Бег с ускорением. Медленный бег. Кроссовый бег. Дистанция 1000 метров (один километр).</i>	(л/а): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/ Способы двигательной деятельности (л/а): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/ Физическое совершенствование (л/а): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/			
3	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением. Эстафеты.				1	11.09	
4	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт. 60 м.				1	14.09	
5	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Зачет 60 м. Бег на длинные дистанции. Бег до 10 минут. Т/б.				1	18.09	
6	Бег на длинные дистанции. Бег 11-12 минут. Волейбол. Т/б.	• Бег в равномерном темпе до 15 мин, кроссовый бег на 1500 м. • Упражнения специальной			1	21.09	

7	Бег на длинные дистанции. Бег до 1500 м. Волейбол.	<p>физической подготовки, направленные на развитие выносливости (кроссовая подготовка, эстафеты, круговая тренировка), скоростно-силовых способностей (беговые упражнения). СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <p>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	25.09	
8	Бег на длинные дистанции. Тест Купера. Зачет. Волейбол.				1	28.09	
9	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Т/б. Волейбол.	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега с разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности. • Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. • Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки), скоростных способностей 	<p><i>Прыжок в длину. Я прыгнул(а) в длину на результат ... см. Толчок двумя ногами.</i></p>	1	2.10		
10	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Зачет. Волейбол.			1	5.10		

		<p>(эстафеты, старты из различных положений), координационных способностей (преодоление препятствий в прыжках, беге).</p> <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <p>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. 					
11	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель. Т/б. Волейбол.	<ul style="list-style-type: none"> • Метание малого мяча в цель и на дальность (метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с трех шагов, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель). • Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат). • Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей 	<p><i>Метание малого мяча. Я метнул(а) мяч на расстояние ... см.</i></p>	<p>Презентация по теме</p> <p>Теоретические знания по теме (л/а):</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</p> <p>Способы двигательной деятельности (л/а):</p>	1	09.10	
12	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. Зачет. Бросок набивного мяча. Т/б.				1	12.10	

		<p>(метания, броски), координационных способностей (варианты бега с изменением заданий, скорости способа перемещения, преодоление препятствий в беге с метанием).</p> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</p> <p>Физическое совершенствование (л/а):</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</p>			
13	<p>Легкая атлетика. Бросок набивного мяча. Зачет.</p> <p>Волейбол.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Бросок набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, снизу вперед-вверх, снизу-вверх на заданную максимальную высоту; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх. • Демонстрировать технику броска набивного мяча (1-2 кг) из-за головы из положения сидя по направлению броска. • Упражнения специальной физической подготовки, направленные на 		<p>Презентация по теме</p> <p>Теоретические знания по теме (л/а):</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</p> <p>Способы двигательной</p>	1	16.10	

		<p>развитие скоростно-силовых способностей (метания, броски).</p> <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <p>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>деятельности (л/а):</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</p> <p>Физическое совершенствование (л/а):</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</p>			
14	Волейбол. Т/б. Передвижения, остановки, повороты, стойки. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	<p>Волейбол</p> <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) 	Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча. <i>Передача снизу. передача снизу двумя руками.</i> Волейбольный мяч.	<p>Теоретические знания по теме (спортивные игры):</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</p> <p>Способы двигательной деятельности (спортивные игры):</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</p>		19.10	
15	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку. Прямой нападающий удар. Экспресс – тесты (поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки					23.10	

	через скакалку).	<ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику прямой нижней подачи через сетку, 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> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально. Выполнять на результат: поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку.</p>		Физическое совершенствование (спортивные игры): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/			
16	Футбол. Т/б. Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.	Футбол <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать стойку игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ускорения, старты из различных 	<i>Внутренняя и внешняя сторона стопы, середина подъема.</i> <i>Остановка мяча</i>	Теоретические знания по теме (ф/б): https://resh.edu.ru/su	1	26.10	

	<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.</p>	<p>положений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 с пассивным сопротивлением защитника (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, подошвой, средней частью подъема, анализировать правильность выполнения. • Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) 	<p><i>грудью, подошвой, бедром. Стойка. Обводка стоек. Штанга, перекладина. Отбор мяча, подкат. Футбольный мяч</i></p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/ Способы двигательной деятельности (ф/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/ Физическое совершенствование (ф/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</p>			
--	---	---	--	---	--	--	--

		<p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <ul style="list-style-type: none"> • То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально. 					
Итого					16	16	

II четверть (15 часов)

№ 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 на уроках по гимнастике.	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Техника безопасности. Гимнастика.	Презентация по теме	1	9.11	
	Основы знаний о физической культуре Техника безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении индивидуальных форм занятий физической	<ul style="list-style-type: none"> • Знать технику безопасности и профилактики травматизма. • Выполнять профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Выполнять упражнения для тренировки	Травма. <i>Травматизм</i> , гигиена, закаливание, массаж.	Презентация по теме	В процессе уроков		

	культурой и спортом.	различных групп мышц.			
	Физкультурно-оздоровительная 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><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. <p>Упражнение на чередование напряжения и</p>		<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/ Спортивно-оздоровительная деятельность: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/</p>	На каждом уроке

		расслабления мышц.					
2	Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, перестроения, выполнение команд «Полшага», «Полный шаг»). • Организующие команды и приёмы. • 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). 	Равняйся, смирно, вольно, становись, по порядку рассчитайся Направо. Налево. Кругом. Кругом прыжком. Налево/направо прыжком.	Теоретические знания по теме (гимнастика): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/subject/ Способы двигательной деятельности (гимнастика): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/subject/	1	13.11	
3	Гимнастика. Стойка на лопатках. Т/б.	<ul style="list-style-type: none"> • Акробатические упражнения (мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; девочки: кувырок назад в полушпагат; мост из положения лежа/стоя с помощью, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация). • Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие гибкости. • Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики. • Подвижные игры на материале оздоровительной корригирующей гимнастики. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ</i></p>	<i>Упор лежа. 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</i>	Физическое совершенствование (гимнастика): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/subject/	1	16.11	
4	Гимнастика. Стойка на лопатках. Зачет. Техника кувырка назад (мальчики: кувырок назад; девочки: кувырок назад в полушпагат). Т/б.				1	20.11	
5	Гимнастика. Техника кувырка назад (мальчики: кувырок назад; девочки: кувырок назад в полушпагат). Зачет.				1	23.11	
6	Гимнастика. Техника кувырка вперед				1	27.11	Презентация по

	(мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; девочки: кувырок вперед). Т/б.	<i>ГРУППА:</i>	<i>кувырка вперед. Я сделал стойку на лопатках.</i>	теме			
7	Гимнастика. Техника кувырка вперед. Техника кувырка вперед (мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; девочки: кувырок вперед). Зачет. «Мост» из положения лежа/стоя. Т/б.	<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. 			1	30.11	
8	Гимнастика. «Мост» из положения лежа/стоя. Упражнения в равновесии. Т/б.	<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. 	<i>Бревно. Все сделали выпад. Упражнения на бревне. Сделать «мост».</i>	Презентация по теме	1	04.12	
9	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Акробатическая комбинация.	<ul style="list-style-type: none"> • Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. • Демонстрировать технику передвижения ходьбой, прыжками, легким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке. • Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие координационных способностей, развитие гибкости. 	<i>Соскочить со скамейки. Хват сверху (снизу). Повиснуть на гимнастической стенке</i>		1	07.12	

10	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Зачет.	<ul style="list-style-type: none"> • Раскрывать понятие «акробатическая комбинация». • Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. • Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций. • 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 назад в полушпагат. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> Акробатическая комбинация: ласточка – упор присев – перекаат назад в группировке – перекаат вперед в упор присев – упор стоя – шагом одной ноги назад упор лежа – упор лежа на бедрах.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности. 	Словарь ранее изученных тем. <i>Акробатическая комбинация.</i>	Теоретические знания по теме (гимнастика): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/sta-rt/ Способы двигательной деятельности (гимнастика): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/sta-rt/ Физическое совершенствование (гимнастика): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/sta-rt/	1	11.12	
11	Висы и упоры (подъем переворотом в упор). Т/б.	<ul style="list-style-type: none"> • Висы и упоры (мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в вися; девочки: махом 	Висы, упоры, перекаатина, вис согнувшись. Упор	Презентация по теме	1	14.12	
12	Висы и упоры (подъем				1	18.12	

	Зачет (экспресс – тесты: поднимание туловища, отжимание)переворотом в упор). Зачет (экспресс – тесты: поднимание туловища, отжимание)	<p>одной и толчком другой подъем переворотом в упор, упражнения в висе лежа).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости. 	<p>стоя. Упор присев. Упор лежа. Вис стоя. <i>Вис на перекладине (канате). Вис присев. Вис лежа. Подтягиваться на перекладине.</i></p>				
13	Опорные прыжки через козла. Т/б. Зачет (экспресс – тесты: подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу).	<ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. • Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки. 	<p><i>Гимнастический козел, прыжок через гимнастического козла, ноги врозь.</i></p>	Презентация по теме	1	21.12	
14	Опорные прыжки через козла. Зачет.	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять опорные прыжки через козла (прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)). 			1	25.12	
15	Зачет (экспресс – тесты: поднимание туловища, отжимание)	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости. 			1		
Итого						14	

III четверть (21 часов)

№ 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 лыжной подготовке и спортивными играми.	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Лыжные крепления, лыжные палки, лыжи, лыжня.	Презентация по теме	1	11.01	
	Знания о физической культуре. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требование к одежде и обуви занимающимся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.	Понимать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Определять виды лыжного спорта. Знать требование к одежде и обуви занимающимся лыжами. Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжным спортом. Знать правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	Гигиена. Закаливание. Температура.	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/			В процессе уроков
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • ОРУ и корригирующие упражнения без предметов • ОРУ и корригирующие упражнения с предметами 		Физкультурно-оздоровительная деятельность: https://resh.edu.ru/sub			На каждом уроке

		<ul style="list-style-type: none"> • 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><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. <p>Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</p>		ct/lesson/3194/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/ Спортивно-оздоровительная деятельность: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/			
2	Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход. Т/б.	<p>Освоение техники лыжных ходов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом. • Выполнять подводящие упражнения для 	Дистанция, метр, километр, <i>стойка, Все выполнили одновременный</i>	Способы двигательной деятельности (л/п): https://resh.edu.ru/su	1	15.01	
3	Лыжная подготовка.				1	18.01	

	Одновременный одношажный ход. Передвижение 1 км.	<p>её самостоятельного освоения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции. • Описывать технику передвижения на лыжах скользящим шагом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. • Описывать технику поворотов на лыжах махом стоя на месте. • Демонстрировать передвижение на лыжах до 3 км. • Игры: «Гонки с преследованием», «Эстафета с передачей палок», др. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	<p><i>одношажный ход, скользящий шаг. поворот на месте махом.</i></p>	<p>bject/lesson/3102/start/ Физическое совершенствование (л/п): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</p>			
4	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Т/б. Передвижение 1-2 км.				1	22.01	
5	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Передвижение 1-2 км.				1	25.01	
6	Лыжная подготовка. Чередование одновременного одношажного хода со скользящим шагом. Передвижение 2 км.				1	29.01	
7	Лыжная подготовка. Чередование одновременного одношажного хода со скользящим шагом. Передвижение 2-3 км. Зачет.				1	01.02	
8	Лыжная подготовка. Поворот на месте махом. Т/б. Передвижение на лыжах любым изученным способом 2 км.				1	05.02	
9	Лыжная подготовка.				1	08.02	

	Поворот на месте махом. Передвижение на лыжах любым изученным способом 2 км.					
10	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами до 2, 5 км				1	12.02
11	Лыжная подготовка. Эстафеты с этапом до 100 м. Т/б.				1	15.02
12	Лыжная подготовка. Эстафеты с этапом до 100 м.				1	19.02
13	Баскетбол. Т/б. Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.	Баскетбол <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. • 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 	Высокая, низкая стойка, повороты, передвижение, остановка, ведение мяча. Ловля и передача мяча от груди, из- за головы. Баскетбольное кольцо, баскетбольный мяч.	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/ Физическое совершенствование (б/б):	1	22.02
14	Ловля и передача мяча от груди, от плеча. Т/б.				1	26.02
15	Броски мяча одной и двумя руками. Т/б.				1	29.02

		<p>самостоятельно, выявляя 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 с пассивным сопротивлением, 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 с пассивным сопротивлением, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. • Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

16	Экспресс - тесты (поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания).	Выполнять на результат: поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.	Пресс, <i>поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимание.</i>	Презентация по теме	1	4.03	
17	Экспресс - тесты (поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания).				1	7.03	
18	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча). Подвижные игры на материале игры в баскетбол.	<ul style="list-style-type: none"> Выполнять правила игр, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. 			1	11.03	
19	Баскетбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).				1	14.03	
20	Баскетбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).				1	18.03	
21	Подвижные игры на материале игры в баскетбол.				1	21.03	
Итого					21		

Календарно-тематическое планирование (III четверть)
Замена лыжной подготовки при неблагоприятных условиях ее проведения

№	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	Речевой материал	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол-во часов	План	Факт
Спортивные игры							
1	Флорбол: <ul style="list-style-type: none"> • Стойка игрока, передвижения, остановки. • Передача и прием мяча. • Ведение мяча. 	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). 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.	Флорбол, ведение мяча, передача мяча, удары по мячу, броски мяча.		5		
2	Волейбол: <ul style="list-style-type: none"> • Передвижения, остановки, стойки. • Передачи мяча 	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	Мы играем в волейбол. Это волейбольный мяч (показать). Он ловит (поймал) мяч. <i>Мы</i>		3		

	<ul style="list-style-type: none"> Нижняя прямая подача. 	безопасности.	<i>передаем мяч другу другу. Бросок через сетку.</i>				
3	<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. 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>		4		
Итого						12 ч	

IV четверть (14 часов)

№ 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, спортивным и подвижным играм.	Соблюдать технику безопасности.	Техника безопасности. Легкая атлетика, футбол, баскетбол.	Презентация по теме	0,5	04.04	
	Основы знаний	<ul style="list-style-type: none"> Характеризовать цель и значение 	Физические	Презентация по	В процессе уроков		

	<p>физической культуре Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.</p>	<p>закаливающих процедур.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выделять виды- закаливания и определять их специфические воздействия на организм. • Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности их проведения 	<p>качества, закаливание, укрепление здоровья.</p>	<p>теме</p>	
	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<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><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. 		<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/ Спортивно-оздоровительная деятельность: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/</p>	<p>На каждом уроке</p>

		<ul style="list-style-type: none"> Профилактика плоскостопия. 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>					
	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Т/б.	<ul style="list-style-type: none"> Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат). Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения), координационных способностей (варианты преодоления 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 	Перешагивание. Стойка, планка, высота. <i>Прыжок в «шаге». Прыжок в высоту.</i>	Способы двигательной деятельности (л/п): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/sta-rt/ Физическое совершенствование (л/п): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/sta-rt/	0,5	04.04	
2	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».				1	08.04	
3	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».				1	11.04	
4	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Зачет.				1	15.04	

		<p>различных исходных положениях.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 					
5	Легкая атлетика. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Т/б.	<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). • 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 (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. 	<p>Метать мяч на дальность. Я метаю мяч. Бросок мяча. Я бросаю мяч. Набивной мяч.</p>	См. предыдущие ссылки	1	18.04	
6	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность - зачет . Бросок набивного мяча. (1- 2 кг).			1	22.04		
7	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча (1-2 кг) - зачет . Спринтерский бег. Бег 60 м. Т/б.			1	25.04		

		<ul style="list-style-type: none"> Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 					
8	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Бег 60 м. Эстафеты.	<ul style="list-style-type: none"> Высокий старт 30-40 м, бег с ускорением 40-60 м, скоростной бег до 60 м, бег на результат 60 м. 	<i>Колодки, старт, разбег, ускорение, повторный, медленный, кроссовый бег.</i> <i>Это колодки (показать). Высокий (низкий) старт. Стартовый разбег. Бег с ускорением.</i>	См. предыдущие ссылки	1	26.04	
9	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Бег 60 м - зачет .	<ul style="list-style-type: none"> Совершенствовать элементы и фазы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие выносливости (кроссовая подготовка, эстафеты, круговая тренировка), скоростно-силовых способностей (беговые упражнения), 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><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p>			1	02.05	

		<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. 					
10	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Т/б.	<ul style="list-style-type: none"> • Бег в равномерном темпе до 15 мин, кроссовый бег на 1500 м. 	Медленный бег. <i>Кроссовый бег.</i> <i>Дистанция 60 метров (один километр). Я пробежал дистанцию один километр.</i>	См. предыдущие ссылки	1	06.05	
11	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Тест Купера - зачет.	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. • Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 м. • Уметь бегать в равномерном темпе. • Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие выносливости (кроссовая подготовка, эстафеты, круговая тренировка). <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> <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 			1	13.05	

		<p>различных исходных положениях.</p> <ul style="list-style-type: none"> Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 					
12	<p>Волейбол. Т/б. Передвижения, остановки, повороты, стойки. Прием и передача мяча сверху двумя руками.</p>	<p>Волейбол</p> <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.). 	<p>Волейбол. Волейбольный мяч. <i>Прием мяча. Подача мяча. Передача мяча. Я буду делать подачу</i></p>	<p>Теоретические знания по теме (спортивные игры): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</p>	1	16.05	
13	<p>Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку. Прямой нападающий удар. Экспресс - тесты (поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места).</p>	<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. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты). 		<p>Способы двигательной деятельности (спортивные игры): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</p>	1	20.05	
14	<p>Волейбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение). Экспресс - тесты (поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Описывать технику прямой нижней подачи через сетку, 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. 		<p>Физическое совершенствование (спортивные игры): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</p>	1	23.05	

	<ul style="list-style-type: none"> • Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>					
Итого :					14	
Резервное время:					2ч	
За год:					66ч	

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		