

Областное государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 92»

И.о. директора ОГКОУ «Школа-интернат № 92»



И подтверждаю

Е.В. Романова

Рабочая программа
основного общего образования
обучающихся с ОВЗ

Адаптивная физическая культура

для 10 класса

Составитель программы: учитель начальных классов
Рамазанова Алина Фаатовна

<p>Программа обсуждена на МО учителей предметников Протокол № 1 от 01.09.2023 г. Руководитель МО _____/Пусикова Н.А./</p>	<p>Проверено: Заместитель директора по УВР _____ Е.В. Романова</p>
---	--

г. Ульяновск

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для слабослышащих (позднооглохших) и кохлеарноимплантированных обучающихся на уровне начального общего образования разработана в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598);

– Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования глухих обучающихся (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

– Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

2.1. Место учебного предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 2.2 (с пролонгацией)), АООП НОО для слабослышащих и позднооглохших обучающихся, 3 часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа, 5 класс – 102 часа, 6

класс – 102 часа, 7 класс – 102 часа, 8 класс – 102 часа, 9 класс – 102 часа, 10 класс – 102 часа, 11 класс – 102 часа.

2.2. Характеристика двигательного развития обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха

Нарушения двигательной сферы у обучающихся с нарушениями слуха проявляются: 1) в снижении уровня развития общих физических способностей: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качеств; 2) в трудности сохранения статического и динамического равновесия; 3) в недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы; 4) в относительно низком уровне ориентировки в пространстве; 5) в замедленной скорости выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом (по Л.В. Шапковой).

2.3. Планируемые результаты освоения программы

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

Личностные результаты

Варианты 2.2

– Воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

– воспитание уважительного отношения к культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

– развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Варианты 2.2

– Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Требования к процессу и предметным планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей слабослышащего позднооглохшего обучающегося на уровне начального общего образования
Вариант 2.2

Модуль тематический блок	Разделы	Требования к процессу и предметным планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
Знания об адаптивной физической культуре		<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы индивидуальной личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.
Гимнастика с элементами	<p>Организующие команды и</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров для обозначения

акробатики	приемы.	<p>пространственных терминов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет простые перестроения в шеренге; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - выполняет серию действий с визуальными, словесными подсказками; - удерживает статическую позу 10 с; - знает простые пространственные термины; <ul style="list-style-type: none"> - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
	Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение поэтапно со словесным сопровождением педагога (опора на артикуляцию педагога) и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию с визуальной опорой; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - проговаривает действия и термины; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.).
Легкая атлетика	Ходьба Беговые упражнения Прыжковые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - проговаривает термины; - удерживает статическую позу полной амплитудой при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;

	Броски Метание Развитие скоростных способностей Развитие выносливости	- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.); - выполняет упражнения на выработку сильной воздушной струи.
	Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений Развитие скоростных способностей Развитие выносливости Развитие силовых способностей	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает и проговаривает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Подвижные и спортивные игры.	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики На материале лыжной подготовки На материале спортивных игр	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - знает и проговаривает назначение спортивного инвентаря; - включается в игровую деятельность, принимает правила игры, знает их; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки Общеразвивающие упражнения	- Строится с опорой на зрительные ориентиры; - соблюдает правила техники безопасности; - выполняет упражнения с направляющей помощью; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;

	<p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).</p> <p>- участвует в соревнованиях;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- взаимодействует в игре со сверстниками;</p> <p>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p>
--	---	---

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы для слабослышащих, позднооглохших обучающихся на уровне начального общего образования **Вариант 2.2**

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Виды деятельности в соответствии с ФГОС ОВЗ
Знания об адаптивной физической культуре	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Из истории физической культуры</p> <p>Физические упражнения</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей</p>	<p>Вариант 2.2 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей.</p> <p>Характеристика общих физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<p>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <p>- слушают рассказ педагога;</p> <p>- выполняют задания на поиск ошибок в содержании теоретического материала;</p> <p>- находят элементарную заданную информацию в сети Интернет;</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия	Вариант 2.2 Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;	<p>- Участвуют в составлении режима дня;</p> <p>- выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для</p>

	<p>Самостоятельные игры и развлечения</p>	<p>проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Вариант 2.2 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>	<p>формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делают выводы о своем физическом развитии и физической подготовленности; - измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физические способности; - измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); <ul style="list-style-type: none"> - составляют предложения по описанию своей деятельности.
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Организующие команды и приемы.</p>	<p>Вариант 2.2 Простейшие виды построений.</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - проговаривают термины и порядок выполнения; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание,

			медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
Акробатические упражнения.	Акробатические комбинации.	<p>Вариант 2.2 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Вариант 2.2 Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - проговаривание терминов; - игра – имитация движений животных; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений); - выполняют упражнение под самостоятельный счет.
Упражнения на низкой гимнастической перекладине	Гимнастическая комбинация.	<p>Вариант 2.2 Висы, перемахи.</p> <p>Вариант 2.2 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением; - наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным сопровождением педагога;

	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости:</p>	<p>с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 2.2 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 2.2 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 2.2 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полупшагаты наместе; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 2.2 Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения</p>	<p>- составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его.</p> <p><i>Этап закрепления</i></p> <p>- выполнение упражнения совместно с педагогом с проговариванием;</p> <p>- участвуют в подвижных играх с мячом.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- проговаривание терминов;</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе;</p> <p>- выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.).</p>
--	---	---	---

	<p>Развитие координации движений</p> <p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>на переключение внимания;</p> <p>упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 2.2 Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 2.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).</p>	
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения:</p> <p>Прыжковые</p>	<p>Вариант 2.2 Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Вариант 2.2 Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Вариант 2.2 Прыжки на одной ноге</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности). <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);

<p>упражнения:</p> <p>Броски Метание</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>и двух ногах на месте и спродвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 2.2 Бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 2.2 Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 2.2 Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p>	<p>- проговаривание терминов и порядка выполнения;</p> <p>- выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.);</p> <p>- выполняет упражнения на выработку сильной воздушной струи (например, передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д.).</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие скоростных способностей</p>	<p>Вариант 2.2 Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Вариант 2.2 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Вариант 2.2 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающим комментарием педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- игровая деятельность.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>

	<p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 2.2Повторное выполнение многоскоков;повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча(1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;</p> <p>метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разныхисходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, отгруди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту наместе с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижениемвперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных наразной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>Вариант 2.2Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 2.2Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 2.2Эстафеты в передвижении на лыжах,упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 2.2 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол:</p> <p>Вариант 2.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения совместно с педагогом. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принимают участие в соревнованиях. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - проговаривание терминов и

		<p>месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре сучителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол</p> <p>Вариант 2.2 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол:</p> <p>Вариант 2.2 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 2.2 Подвижные игры разных народов.</p> <p>Вариант 2.2 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, гдзвонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот иловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>	<p>порядка выполнения;</p> <p>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p>	<p>Вариант 2.2. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p>Вариант 2.2 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;</p> <p>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением</p>

	<p>Развитие выносливости:</p>	<p>изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 2.2Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p>педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр обучающего видео с комментариями педагога. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы; - проговаривает термины; <ul style="list-style-type: none"> - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
--	-------------------------------	--	---

Примерный тематический план для АООП НОО

Вариант 2.2 (II отделение)

№	Разделы и темы	Год обучения					
		1	1	2	3	4	5
		Доп.					
Количество часов (уроков)							
I. Знания о физической культуре							
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения					

2	Из истории физической культуры	В процессе обучения					
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения					
II. Способы физкультурной деятельности							
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения					
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения					
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения					
III. Физическое совершенствование							
7	Гимнастика с основами акробатики	24	24	20	20	20	20
8	Легкая атлетика	32	32	32	32	32	32
9	Лыжная подготовка	22	22	20	20	20	20
10	Подвижные и спортивные игры	33	33	30	30	30	30
		99	99	102	102	102	102
Итого: 606 часов							

Учебно-тематическое планирование 10 класс.

1 триместр (сентябрь-ноябрь)		
Раздел 1		
№	тема	Часы
1	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</p> <p>-знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры.</p> <p>-Правила поведения в спортивном зале</p> <p>-Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий</p>	В процессе обучения
Раздел 2		
1	<p style="text-align: center;">Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>1. Инструктаж по ТБ.</p> <p>2. Упражнения с внешними сопротивлениями .</p> <p>3. Акробатика. Кувырок вперед и назад.</p> <p>4. Преодоление гимнастической полосы препятствий на развитие физических качеств. ОРУ для</p>	26 ч.

коррекции координаций движений.

5. Полоса препятствий, лазанье по гимнастической стенке. ОРУ. Игры.
6. Перекаты в группировке. ОРУ для коррекции нарушения осанки.
7. Акробатические упражнения.
8. Лазанье по скамейке. Висы. ОРУ с элементами дыхательной гимнастики.
9. ОРУ для коррекции плоскостопия. Лазанье по гимнастической стене.
10. Строевые упражнения. Кувырок вперед, Кувырок назад. ОРУ. Подвижная Игра.
11. Упражнения в висе, равновесии.
12. Строевые упражнения. Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. ОРУ
13. Строевые упражнения, мост из положения лежа. Стойка на лопатках. ОРУ.
14. Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. ОРУ.
15. Лазанье по канату. ОРУ. Строевые упражнения.
16. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.
17. ОРУ. Упражнения на проверку осанки.
18. Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке.
19. Прыжки со скакалкой и в скакалку.
20. Эстафеты со скакалкой.
21. Строевые упражнения. ОРУ. Вращения обруча.
22. Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. ОРУ
23. Акробатические комбинации. ОРУ с фитболом.
24. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация из разученных элементов. ОРУ.
25. Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. ОРУ.
26. Лазание по скамейке. ОРУ с элементами дыхательной гимнастики.

Раздел 3		
1	Легкая атлетика	33 ч.
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по охране труда Понятие об утомлении и переутомлении. 2. Разновидности бега. Подвижные игры. 3. Развитие скоростных способностей. 4. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. 5. Высокий старт и стартовый разгон. 6. Бег 30 м с высокого старта на результат. 7. Развитие координационных способностей. Подвижная игра. 8. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра 9. « вызов номеров» 10. Высокий старт ,низкий старт. Подвижная игра. 11. Бег 30 м. Подвижная игра. 12. Низкий старт и стартовый разгон. 13. Развитие скорстно-силовых способностей. Эстафетный бег. 14. Развитие координационных способностей. Подвижная игра « к своим флажкам» 15. Развитие скоростной выносливости. 16. Метание мяча в цель. Подвижная игра « Кто дальше бросит» 17. Метание мяча на дальность . Подвижная игра « Лисы и куры» 18. Тестирование бега на 30 м с высокого старта 19. Техника челночного бега с высокого старта 20. Основные физические качества (Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений) 21. Измерение уровня развития основных физических 	

	<p>качеств</p> <p>22. Спринт. Бег по дистанции .</p> <p>23. Спринт. Финальное усилие.</p> <p>24. Тестирование прыжка в длину с места</p> <p>25. Тестирование подъема туловища, из положения лежа за 30 сек</p> <p>26. Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лежа согнувшись.</p> <p>27. Тестирование броска мяча в горизонтальную цель</p> <p>28. Тестирование виса и проверка волевых качеств</p> <p>29. Строевые упражнения перестроение в две шеренги, ходьба и бег змейкой, противходом, по диагонали</p> <p>30. Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы</p> <p>31. Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди.</p> <p>32. Передачи мяча в колонне справа, над головой , между ногами .</p> <p>33. ОРУ со скакалками. Равномерный бег. Игра по станциям.</p>	
2	<p style="text-align: center;">Лыжная подготовка.</p> <p>1. ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.</p> <p>2. Одновременный двухшажный ход.</p> <p>3. Одновременный бесшажный ход.</p> <p>4. Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).</p> <p>5. Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.</p>	22 ч

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Торможение плугом. Переход с хода на ход. 7. Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). 8. Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. 9. Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения. 10. Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). 11. Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). 12. Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). 13. Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). 14. Ступающий шаг (с палками). Подъем ступающим шагом. 15. Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом. 16. Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом. 17. Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. 18. Спуски с уклонов под 45 *. Повороты на месте махом. 19. Подвижная игра на лыжах «прокатись через ворота» 20. Подъемы и спуски с палками на лыжах 21. Спуски на склонах. Скользящий шаг. 22. Прохождение дистанции 1000 м на лыжах 	
3	<p style="text-align: center;">Подвижные и спортивные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ТБ во время занятий играми. Различные передачи и ведения баскетбольного мяча на месте. Игра «мяч ловцу» 2. Ведение мяча на месте и в движении. 3. Передачи и ведения мяча в эстафетах 4. Передача мяча сверху двумя руками. 5. Ведение мяча с изменением направления 	33 ч

6. Приставной шаг в стойке баскетболиста. Правым, левым боком, вперед.
7. Ловля и передача мяча на месте и в движении.
8. Игра « Гонка баскетболистов»
9. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках
10. Прием мяча снизу двумя руками.
11. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу
12. Подача мяча в парах на точность.
13. Обучение передачи и ловле двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Развитие ловкости.
14. Обучение передачи и ловле двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Развитие точности движений.
15. Развитие скоростно-силовых способностей
16. Обучение броску мяча двумя руками снизу стоя на месте. Развитие координации движений.
17. ОРУ для формирования навыка правильной осанки. Броски мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Развитие точности движений.
18. Эстафеты. Развитие двигательных качеств.
19. Ведение мяча на месте.
20. Ловля и передача мяча на месте в тройках. Развитие быстроты реакции. Развитие внимания.
21. Бросок мяча в цель «ЩИТ». Подвижные игры.
22. Передвижение без мяча. Ведение мяча в движении.
23. Броски мяча в корзину. Развитие точности движений.
24. Ведение мяча с изменением направления. Развитие быстроты реакций. Стойки и передвижения, повороты, остановки.
25. Эстафеты. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств.
26. Подвижная игра «Забрось мяч» Развитие внимания и реакции на движущийся объект.
27. Ведение мяча. Переменный бег до 200м.

	<p>28. Броски в цель. Ловля и передача мяча. Игра « Передал – садись»</p> <p>29. Эстафеты. Игра «Гонка баскетбольных мячей»</p> <p>30. Броски мяча через волейбольную сетку</p> <p>31. Подвижная игра « Пионербол»</p> <p>32. Игровые задания на укороченной площадке.</p> <p>33. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с ведением и передачей мяча.</p>	
--	---	--

2.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

Характеристика балльной оценки (отметки)

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

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

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

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

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

2.7. Материально-техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает следующее.

Электронная бегущая строка, печатные таблицы, электронное устройство для обмена текстовой информацией, монитор с функцией субтитров, устройство вывода информации с функцией субтитров, звукоусиливающая аппаратура коллективного пользования.

Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало, наличие

текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях.

Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики.

Календарно – тематическое планирование (102ч.)

Дата	Тема	Результаты	Характеристика деятельности обучающихся
Легкая атлетика.			
	1. Инструктаж по охране труда Понятие об утомлении и переутомлении.	Овладеть знаниями об утомлении и переутомлении.	Воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью, как в своем, так и других людей
	2.Разновидности бега. Подвижные игры.	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние	Активно включаться в общения и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
	3. Развитие скоростных способностей.	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.
	4.Специальные беговые упражнения. Подвижные	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать умение использовать положение рук и	Формирование социальной роли ученика, формирование положительного

	игры.	длину шага во время ходьбы	отношения к учению
	5. Высокий старт и стартовый разгон.	Осваивать технику высокий старт. Уметь стартовать по сигналу учителя.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность и рассудительность.
	6. Бег 30 м с высокого старта на результат.	Знать и демонстрировать технику высокого старта. Самостоятельно выполнять комплекс ОРУ.	Формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой деятельности.
	7. Понятие и развитие координационных способностей. Подвижная игра.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега.	Формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой деятельности.
	8. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «вызов номеров».	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью С высокого старта 30м. Осваивать правила личной гигиены.	Установление обучающимся связи между целью учебной деятельности.
	9. Высокий старт, низкий старт. Подвижная игра.	Научиться выполнять строевые упражнения на месте и в движении, освоить технику низкого старта и высокого старта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

	10.Бег 30м. подвижная игра.	Сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.
	11.Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели , на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать технику метания малого мяча.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
	12. Низкий старт и стартовый разгон.	Освоение техники низкого старта, способность судить о причинах своего успеха.	Научится рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.
	13.Развитие координационных способностей. Подвижная игра « к своим флажкам»	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и бега. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
	14.Развитие скоростной выносливости.	Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом Марш!», «На месте!», «Равняйся!»	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Гимнастика с основами акробатики.

	1.Инструктаж по ТБ	Знать об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы, о физической культуре, гигиенических требований.	Использовать общие приемы решения задач.
	2. Упражнения с внешними сопротивлениями.	Уметь определять основную информацию об упражнениях с гантелями для освоения техники.	Использовать общие приемы решения задач.
	3.Акробатика. Кувырок вперед и назад.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Вносить необходимые дополнения.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий
	4.Преодоление гимнастической полосы препятствий на развитие физических качеств. ОРУ для коррекции координаций движений.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений.	Структурировать знания.
	5.Полоса препятствий, лазанье по гимнастической стенке. ОРУ. Игры.	Выполнять строевые команды.	Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем
	6.Перекаты в группировке. ОРУ для коррекции нарушения осанки.	Осваивать технику перекатов из положения лежа на спине в группировке. Знать виды группировки и перекатов. Соблюдение ТБ.	Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.

	7. Акробатические упражнения.	Осваивать упражнения на гибкость.	Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.
	8. Висы. ОРУ с элементами дыхательной гимнастики.	Описывать технику разучиваемых упражнений.	Использовать общие приемы решения задач.
	9.ОРУ для коррекции плоскостопия. Лазанье по гимнастической стене.	Знать технику лазанья по гимнастической скамейке. Выполнять ОРУ.	Использовать общие приемы решения задач.
	10.Строевые команды. ОРУ с предметами. Группировка , перекаты. Перекаты в группировке.	Научиться выполнять упражнения с гимнастической палкой и мячом. Выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево	Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения.
	11.Упражнения в висе, равновесии.	Освоить висы.	Научиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.
	12. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	Научится выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на	Научиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения

	Стойка на лопатках. ОРУ.	развитие гибкости, стойку на лопатках.	команд учителя.
	13.Строевые упражнения , мост из положения лежа. Стойка на лопатках. ОРУ.	Научиться выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, мост.	Использовать общие приемы решения задач.
	14.Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. ОРУ.	Выполнение кувырка вперед с усовершенствованием. Разминка, направленная на развитие гибкости. Стойка на лопатках, мост, кувырок назад.	Использовать общие приемы решения задач.
	15.Лазанье по канату. ОРУ. Строевые упражнения.	Развиваем координацию движений, силу, скорость и выносливость. Укрепляем мышцы рук, спину и плечевого пояса	Способность планировать свою деятельность и осуществлять самоконтроль.
	16. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.	Отрабатываем умение выполнять ходьбу по гимнастической скамейке. Развиваем внимание, зрение, слух, координацию движений, равновесие через выполнение ходьбы и бега.	Структурировать знания.
	17.ОРУ. Упражнения на проверку осанки.	Выполнить профилактику нарушения осанки	Эмоциональный фон устойчивый, придерживается собственного мнения,

			которое отличается от мнения взрослого, но в общении соблюдает субординацию.
	18. Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической стенке.	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке и бревне.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.
	19. Прыжки со скакалкой и в скакалку.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику.	Самоопределение – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.
	20. Эстафеты со скакалкой.	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать правила техники безопасности во время игр.	Мотивация учебной деятельности.
	21. Строевые упражнения. ОРУ. Вращения обруча. Прыжки со скакалкой и в скакалку.	Обучение вращению обруча попеременно на бедрах и талии. Вращение обруча на талии, затем опускаем его на бедра. Вращение обруча на бедрах и поднимаем его вверх. Соблюдение правил игры. Прыжки со скакалкой (30 сек).	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
	22. Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. ОРУ	Сойка на коленях — стойка, в которой колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты. стойка на лопатках — выполняется с опорой лопатками и затылком. Совершенствование кувырка.	Структурировать знания. Стремиться к лучшему результату.
	23. Акробатические комбинации. ОРУ с фитболом.	Обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперед и в сторону, стойке на лопатках согнув ноги и из стойки на лопатках согнув ноги перекату вперед в упор	Способность планировать свою деятельность и осуществлять самоконтроль.

		присев.	
	24. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация из разученных элементов. ОРУ.	Повторение следующих акробатических упражнений: кувырку вперед и в сторону, стойке на лопатках согнув ноги и из стойки на лопатках согнув ноги перекату вперед в упор присев.	Структурировать знания.
	Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. ОРУ.	Координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед. Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, ориентироваться в разнообразии способов решения задач.
	ОРУ с элементами дыхательной гимнастики.	Описывать технику разучиваемых упражнений.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, ориентироваться в разнообразии способов решения задач.
Лыжная подготовка.			
	1.ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить дополнения и изменения в способ действий. Оценивать собственное поведение.	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности.
	2. Одновременный двушажный ход.	Освоить технику одновременного двушажного хода.	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к

			саморазвитию
	3.Одновременный бесшажный ход.	Освоить технику одновременного бесшажного хода.	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
	4. Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	Обучиться правильной посадке лыжника без палок.	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
	5. Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	Ступающий шаг - ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.
	6. Торможение плугом. Переход с хода на ход.	Знать технику выполнения торможения «плугом».	Формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой деятельности.
	7.Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	Повторение и совершенствование поворотов переступанием. Обучение скользящему шагу без палок.	Формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой деятельности.
	8.Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	Обучаемся как правильно спускаться на лыжа в низкой стойке. Соблюдение ТБ.	Формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой деятельности.

	9. Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	Обучаем положение рук вовремя скольжения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Использовать общие приемы решения задач.
	10. Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	Демонстрировать технику выполнения скользящего шага и движения рук во время скольжения.	Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.
	11. Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	Уметь выполнять скользящий шаг с палками. Правильное выполнение движений руками во время скольжения.	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию.
	12. Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	Разновидности хождения на лыжах. Демонстрация учеников правильности выполнения.	Структурировать знания.
	13. Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	Повторение и совершенствование правильной посадки лыж.	Структурировать знания.
	14. Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	Составлять план последовательности действий. Искать выделять необходимую информацию из различных источников.	Структурировать знания. Стремиться к лучшему результату.

	15.Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	Главная задача - научить уверенному спуску на высокой скорости. Постепенность усложнения заданий позволит освоить стойки спусков, избежать падений и травм и уверенно преодолеть чувство страха перед скоростью и крутизной спусков.	Мотивация учебной деятельности.
	16. Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	Обучить все способы преодоления спусков. Повторить спуск в низкой стойке. Используем способ подъёма в горку на крутых склонах при полном отсутствии скольжения. При движении лыжи переставляются вперед и сверху опускаются на снег, опирается лыжник на обе палки.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.
	17. Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом.	Знать технику выполнения поворотов на месте, технику подъема в гору.	Эмоциональный фон устойчивый, придерживается собственного мнения, которое отличается от мнения взрослого, но в общении соблюдает субординацию.
	18. Спуски с уклонов под 45 *. Повороты на месте махом.	Знать технику выполнения спуска и поворотов.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
	19.Подвижная игра на лыжах «прокатись через ворота»	Устанавливаем две пары ворот из легких планок или лыжных палок. Расстояние между палками 10-15 м. Проводятся соревнования с проездами через ворота, не задев их.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность и рассудительность.
	20.Подъемы и спуски с палками на лыжах	Преодоление различных спусков и подъемов с палками. Следить за техникой выполнения.	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к

			саморазвитию.
	21.Спуски на склонах. Скользкий шаг.	Проявлять интерес к новому материалу. Знать технику лыжных ходов и технику спуска.	Формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой деятельности.
	22.Прохождение дистанции 1000 м на лыжах	Следить за правильным распределением сил на всю дистанцию. За техникой выполнения выбранного хода. Соблюдением дистанции (2 м).	Структурировать знания.
Подвижные и спортивные игры.			
	1.ТБ во время занятий играми. Различные передачи и ведения баскетбольного мяча на месте.	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить дополнения и изменения в способ действий. Оценивать собственное поведение.	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности.
	2.Ведение мяча на месте и в движении.	Ведение мяча на месте и в движении. Обучить разновидности передач мяча. Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование осанки.	Прививать интерес к занятиям баскетболом, выявлять лидерские качества.
	3.Передачи и ведения мяча в эстафетах.	Совершенствование навыков ведения и передачи мяча; развитие быстроты движений, ловкости, сообразительности.	Участвовать в спортивных играх. Правильно выполнять команды учителя. Взаимодействие с другими участниками игр. Приобретение навыков работы в команде.
	4.Передача мяча сверху двумя руками.	Проявлять дисциплинированность.	Участвовать в спортивных играх. Правильно выполнять команды учителя.

			Взаимодействие с другими участниками игр. Приобретение навыков работы в команде.
	5.Ведение мяча с изменением направления.	Систематизация и обобщение знаний, умений, навыков ведения мяча с изменением направления и скорости движения.	формирование нового способа деятельности ведения мяча с изменением направления и скорости движения. Выявление теоретических основ ведения мяча с изменением направления и скорости движения при построении содержательно- методических линий.
	6. Приставной шаг в стойке баскетболиста. Правым, левым боком, вперед.	Проявлять дисциплинированность.	Участвовать в спортивных играх. Правильно выполнять команды учителя. Взаимодействие с другими участниками игр. Приобретение навыков работы в команде.
	7.Ловля и передач мяча на месте и в движении.	Совершенствовать передачу и ловлю баскетбольного мяча. Развивать пространственную ориентацию, мышечную силу.	Воспитывать дисциплинированность, согласованность действий при работе с мячами.
	8.Игра « Гонка баскетболистов»	Выполнять комплекс ОРУ, Развитие скоростно- силовых качеств.	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности.
	9.Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Взаимный контроль.	Нравственно- этическая ориентация. Умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

	10.Прием мяча снизу двумя руками.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки.	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.
	11.Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой безопасности при игре. Уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах.	Формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой деятельности.
	12. Подача мяча в парах на точность.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой безопасности при игре. Уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах.	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности.
	13.Обучение передачи и ловле двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Развитие ловкости.	Обучить новым двигательным навыкам, формировать у учащихся координационные и кондиционные способности.	Содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, упорства и потребности к занятиям физическими упражнениями, прививать интерес к занятиям по баскетболу.
	14.Обучение передачи и ловле двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Развитие точности движений.	Обучить новым двигательным навыкам, формировать у учащихся координационные и кондиционные способности.	Структурировать знания. Стремиться к лучшему результату.

	15. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладение новыми двигательными навыками способствующими укреплению организма учащихся.	Структурировать знания. Стремиться к лучшему результату.
	16. Обучение броску мяча двумя руками снизу стоя на месте. Развитие координации движений.	Демонстрировать технику выполнения броска мяча двумя руками снизу стоя на месте. Выполнение подводящих упражнений.	Занимающиеся должны научиться рационально, пользоваться приобретенными навыками, опираясь на знания и умения.
	17. ОРУ для формирования навыка правильной осанки. Броски мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Развитие точности движений.	Выполнение комплекса упражнений для формирования навыка правильной осанки.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов.
	18. Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Структурировать знания.
	19. Ведение мяча на месте.	Выполнение подводящих упражнению. Демонстрировать технику ведения мяча на месте.	Структурировать знания.
	20. Ловля и передача мяча на месте в тройках. Развитие быстроты реакции. Развитие внимания.	Выполнение подводящих упражнений. Демонстрировать технику выполнения ловли и передачи мяча на месте в тройках.	Структурировать знания.

	21. Бросок мяча в цель «ЩИТ». Подвижные игры.	Уметь владеть мячом. Передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Поиск и выделение необходимой информации.
	22. Передвижение без мяча. Ведение мяча в движении.	Выполнение подводящих упражнений. Демонстрировать технику передвижения и ведения мяча в движении.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
	23. Броски мяча в корзину. Развитие точности движений.	Выполнение подводящих упражнений. Демонстрировать технику броска мяча.	Структурировать знания.
	24. Эстафеты. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение подводящих упражнений. Развивать скоростно-силовые качества. Демонстрировать технику ловли, передач и ведения мяча.	Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.
	25. Подвижная игра «Забрось мяч» Развитие внимания и реакции на движущийся объект.	Развивать внимание. Знать и выполнять правила подвижных игр.	Структурировать знания.
	26. Ведение мяча. Переменный бег до 200м.	Бегать переменным бегом до 4 минут.	Использовать общие приемы решения задач.
	27. Броски в цель. Ловля и передача мяча. Игра «Передал – садись»	Научится выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Использовать общие приемы решения задач.
	28. Стойки и	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в	Преобразовывать информацию из одной

	передвижения, повороты и остановки.	процессе учебной и игровой деятельности.	формы в другую на основе заданий, данных учителем.
	29.Броски мяча через волейбольную сетку	Выполнять броски мяча различными способами. Разбиться по парам. Различать разновидности передач мяча через сетку.	Поиск и выделение необходимой информации.
	30.Подвижная игра «Пионербол»	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Структурировать знания. Стремиться к лучшему результату.
	31.Ировые задания на укороченной площадке.	Назвать простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.	Структурировать знания. Стремиться к лучшему результату.
	32. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с ведением и передачей мяча.	Выполнять упражнения с передачей мяча.	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.
	33.Эстафеты. Игра «Гонка баскетбольных мячей»	Объяснять пользу подвижных игр. Следить за ведением мяча. Поделится на две команды, устроить соревнования.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов.
Легкая атлетика			
	1. Развитие координационных способностей. Метание мяча.	Научится выполнять ,направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание и двигательную память.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания.

	2. Развитие скоростной выносливости.	Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой деятельности.
	3. Спринт. Бег по дистанции.	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
	4. Спринт. Финальное усилие.	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Структурировать знания. Стремиться к лучшему результату.
	5. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Разучить строевые команды равняйся, смирно, направо, налево, разминку в движении; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта; повторить правила подвижной игры.	Воспитывать дисциплинированность, согласованность действий при работе с мячами.
	6. Техника челночного бега с высокого старта.	Научится выполнять строевые команды, беговые разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов.
	7. Развитие основных физические качества (Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений).	Бег на месте в различных положениях. Старты по сигналу из разных исходных положений: сидя, стоя спиной, упор присев, лёжа на полу на спине и так далее.	Структурировать знания. Стремиться к лучшему результату.
	8. Измерение уровня развития основных физических качеств.	Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 м + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

		отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.	
	9.Ловля мяча и передача в движении, в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления.	Развитие выносливости, умение распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Следить за правилами подвижной игры.	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.
	10.Беговые упражнения из различных исходных положений.	Научить учащихся технике высокого и низкого старта. Ознакомить занимающихся с техникой стартового разгона и бега по дистанции.	Структурировать знания. Стремиться к лучшему результату.
	11.Тестирование прыжка в длину с места.	Знать технику прыжка в длину с места. Уметь технически правильно выполнять прыжок в длину с места, оценивая свои результаты.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Умение проявлять физические способности.
	12.Тестирование подъема туловища, из положения лежа за 30 сек.	Упражнения на укрепления мышц живота. Повышаем выносливость и стойкость.	Структурировать знания.
	13.Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лежа	Продемонстрировать полученные навыки. Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	Воспитываются: организованность, дисциплинированность и формируются навыки совместных действий.

	согнувшись.		
	14. Тестирование броска мяча в горизонтальную цель.	Продемонстрировать полученные навыки. Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	Адекватно воспринимать замечания по поводу ошибок, вносить дополнения и изменения в способ действий.
	15. Тестирование вися и проверка волевых качеств.	Продемонстрировать полученные навыки. Общение и взаимодействие в игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации.	Адекватно воспринимать замечания по поводу ошибок, вносить дополнения и изменения в способ действий.
	16. Строевые упражнения перестроение в две шеренги, ходьба и бег змейкой, противоходом, по диагонали.	Формируем правильную осанку, достигается сосредоточение внимания учащихся на предмет занятий.	Воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа, а также формируются навыки совместных действий.
	17. Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы	Освоение правил выполнения броска. Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуации общения.	Положительного отношения к уроку физической культуры.
	18. Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди.	Бросок мяча от груди двумя руками применяется для атак кольца с ближней и средней дистанции. Он напоминает технику передачи мяча двумя руками от груди.	Положительного отношения к уроку физической культуры. Структурировать знания.
	19. Передачи мяча в колонне справа, над	Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно	Положительного отношения к уроку физической культуры. Структурировать

	головой, между ногами.	другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У передистоящих в колоннах - по мячу или другому предмету.	знания.
--	------------------------	---	---------