

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области,
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы,
«Центр психолого-медико-социального сопровождения «Эхо»**

ГБОУ СО «ЦПМСС «Эхо»

Согласована:
протокол заседания
№ 46 от 09.06.2022

Утверждена:
приказ № 61 от 09.06.2022

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре для обучающихся 7 «А» класса, (вариант 1.2)
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Ременюк Григорий Евгеньевич
Учитель ВКК

Екатеринбург 2022

Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–10 «А» классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с нарушениями слуха, представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха, и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании Примерной рабочей программы учитывался приоритетный ценностный ориентир современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), специально разрабатываемые для разных категорий, обучающихся с ОВЗ.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 5-10 «А» классов разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования для детей ОВЗ;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ»;
- Законом Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-03 «Об образовании Свердловской области» (с изменениями и дополнениями)
- Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21)
- Рабочей программой воспитания ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо».
- Адаптированной основной общеобразовательной программой общего образования глухих обучающихся (вариант 1.2) ГБОУ СО ЦПМСС "Эхо";
- Учебным планом ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо» для глухих детей (вариант 1.2);

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической 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.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

В зависимости от интенсивности и частотности, нарушения слуха различают глухоту (глухие, неслышащие) – нарушение слуха, при котором невозможно обнаруживать и понимать звуки, в том числе и речи; и тугоухость (слабослышащие, плохослышащие) – более легкое нарушение слуха, при котором восприятие звуков затруднено.

Наиболее серьезные последствия при нарушении слуховой функции наблюдаются у детей, так как не формируется речь, и появляются особенности психического развития.

Глухие – дети, нарушение слуха которых не позволяет естественно воспринимать речь и самостоятельно овладеть ею. В зависимости от состояния речи среди глухих выделены дети без речи – ранооглохшие, родившиеся с нарушенным слухом или потерявшие слух до начала речевого развития. Вторая категория – дети с речью – позднооглохшие, потерявшие слух в период, когда их речь была сформирована.

Среди глухих детей встречаются чаще нарушение осанки, сколиоз, сутуловатость, плоская грудная клетка, крыловидные лопатки, плоскостопие. В этом же возрасте показатели физического развития глухих детей (рост, вес тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила мышц спины, живота и клетки) также имеют отличия от показателей слышащих детей. Наиболее заметны у глухих детей нарушения моторики. В технике выполнения циклических движений имеются отклонения: при ходьбе наблюдается шаркающая походка, а бег на полусогнутых ногах при очень малой амплитуде движений рук и незначительном наклоне туловища. Движения сами по себе лишены пластичности, действия не точные. Развитие такого жизненно важного качества как скорость движения у глухих детей также отстает от результатов слышащих, такого же возраста, особенно скорость двигательной реакции и одиночного движения. Также имеется ярко выраженное отставание развития двигательной памяти и уменьшение сохранить равновесие как статически, так и динамически. Недостатки в равновесии и деятельности вестибулярного анализатора приводят к приспособительным реакциям в статике и моторике. Имеются в виду дефекты: широкая постановка ног при ходьбе и беге, усиление плоскостопия, увеличение изогнутости позвоночника. Степень сохранности вестибулярного аппарата у школьников не всегда сопровождается устойчивостью равновесия. Однако ведущим и решающим фактором в регуляции чувства равновесия является степень сохранности слуха, и мышечно - суставное чувство и деятельность двигательного аппарата.

Цель программы по адаптивной физической культуре:

Максимально компенсировать дефект физического развития, сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в физическом совершенствовании, целостному развитию физических и психических качеств личности и подготовить к полноценной жизни в обществе.

Задачи программы по адаптивной физической культуре:

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;
- обучение физическим упражнениям из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- 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;
- освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых качеств.
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

В зависимости от целей, задач и программного содержания уроки АФК подразделяются на три 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 определенном 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.

Принципы и подходы к реализации программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Учебный предмет АФК строится на основе комплекса подходов:

- *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;
- *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;
- *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 общедидактических и специальных принципов.

Принцип обеспечения доступности учебного материала достигается характером изложения программного материала, количеством вводимых понятий, оптимальным сочетанием теоретических сведений с заданиями практико-ориентированного характера, привлечением тренажёров, оборудования, необходимого для выполнения тех или иных упражнений. Принцип систематичности в обучении реализуется при рациональном распределении и оптимальной подаче учебного материала. В соответствии с принципом воспитывающего обучения следует обеспечивать развитие у обучающихся с нарушениями слуха культуры безопасности жизнедеятельности, осознания личной ответственности не только за свою безопасность, но и окружающих людей, формировать ценностное отношение к жизни, здоровью человека. Одновременно с этим содержание курса и формы работы на уроках АФК должны содействовать расширению кругозора обучающихся с нарушениями слуха, совершенствованию у них навыков рациональной организации деятельности и др. Особое внимание на уроках АФК следует уделять развитию у обучающихся с нарушениями слуха способности обеспечивать сохранность индивидуального слухового аппарата и / или речевого процессора (для кохлеарно имплантированных обучающихся), в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса время; оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги. Не менее важно добиваться того, чтобы обучающиеся при выборе видов спорта руководствовались рекомендациями врача и на этом основании в повседневной жизненной практике осуществляли осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта).

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется также на ряде специальных принципов, обусловленных своеобразным характером первичного нарушения и его последствий при патологии слуха, положениями действующей сурдопедагогической системы обучения:

- использование потребности в общении;
- организация общения;
- связь с деятельностью: предметно-практической, игровой, познавательной и др.;
- организация речевой среды.

Так, развитие словесной речи обучающихся с нарушениями слуха становится возможным при условии регулярно организуемой на уроках 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 «Знания о физической культуре», предусмотрены задания, требующие продуцирования высказываний, анализа предоставляемой информации, сообщений, формулировки выводов и др. Кроме того, предусматривается такая организация обучения, при которой работа над лексикой (раскрытие значений новых слов, уточнение или расширение значений уже известных лексических единиц) требует включения слова в

контекст: в устную инструкцию, формулировку ответа на вопрос учителя/сверстника и др. Введение нового термина, новой лексической единицы проводится на основе объяснения учителя (в том числе с использованием дактилологии как вспомогательного средства обучения) с привлечением конкретных фактов, демонстрацией оборудования (при необходимости и наличии возможности – с предъявлением иллюстраций, видеофрагментов и др.) и сообщением слова-термина. В ходе образовательно-коррекционной работы требуется использование синонимических замен, перефразировка, в том числе на материале инструкций к упражнениям, отвечающим специфике уроков АФК. Предусматривается целенаправленная работа по развитию словесной речи (в устной и письменной формах), в том числе слухозрительного восприятия устной речи, речевого слуха, произносительной стороны речи (прежде всего, тематической и терминологической лексики учебной дисциплины и лексики по организации учебной деятельности).

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 обучающих, развивающих, воспитательных и коррекционных задач за счёт использования различных упражнений, видов деятельности, отвечающих предметной специфике данной учебной дисциплины. В зависимости от целей, задач и программного содержания уроки АФК подразделяются на три 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.

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Каждая часть имеет определённые особенности:

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 минут) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно, не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с нарушениями слуха.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин.) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся с нарушениями слуха физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин.) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

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.¹

¹ На уроках проводится специальная работа над пониманием, применением в самостоятельной речи, восприятием (слухозрительно и/или на слух с учётом уровня слухоречевого развития обучающихся) и достаточно внятным и естественным воспроизведением тематической и терминологической лексики, а также лексики по организации учебной деятельности обучающихся на уроке. Часть данного речевого материала, уже знакомого обучающимся, может отрабатываться на коррекционно-

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.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура», реализуемая на основе АООП ООО (вариант 1.2) является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Полноценное развитие обучающихся с нарушениями слуха невозможно без адаптивного физического воспитания. Основной формой реализации адаптивного физического воспитания являются уроки АФК. Уроки АФК обеспечивают необходимый уровень физического развития и коррекцию отклонений в двигательной сфере.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено специфичными чертами развития как физической, так и психической и речевой сферы обучающегося с нарушениями слуха. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся указанной категории. Она должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

В двигательной сфере проблемы со слухом оказывают влияние на протекание двигательного акта, что связано с нарушением функции вестибулярного аппарата, которое приводит к нарушениям статического и динамического равновесия и сказывается на координации движений.

Координаторные и статодинамические нарушения определяют своеобразие двигательной сферы обучающихся с нарушениями слуха:

- плохая координация и неуверенность при выполнении движений;
- статодинамические нарушения, проявляющиеся в трудности сохранения статического и динамического равновесия;
- недостаточная сформированность ориентировки в пространстве;

развивающем курсе «Развитие восприятия и воспроизведения устной речи» при совместном планировании работы учителем-предметником и учителем-дефектологом (сурдопедагогом), реализующим данный курс. В рамках коррекционно-развивающего курса у обучающихся закрепляются умения восприятия (слухозрительно и/или на слух с учётом уровня их слухоречевого развития) и достаточно внятного и естественного воспроизведения данного речевого материала.

- медленный темп овладения двигательными навыками в сравнении со сверстниками без нарушений слуха;
- недостаточная скорость реакции и скорость выполнения двигательных действий;
- общие координаторные нарушения, проявляющиеся в недостатках мелкой моторики, несогласованности движений и др.;
- отставание скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости и др.

Двигательный анализатор в совокупности с другими анализаторами может в некоторой степени возместить недостаточную функцию вестибулярного аппарата. Коррекционная направленность занятий АФК дает возможность в значительной степени компенсировать двигательные нарушения у обучающихся с нарушениями слуха, обеспечить удовлетворение их особых образовательных потребностей.

К особым образовательным потребностям обучающихся с нарушением слуха в части занятий адаптивной физической культурой и спортом относятся потребности:

- в проведении образовательно-коррекционной работы и комплексной реабилитации с использованием методов физической культуры и спорта;
- в строгой регламентации деятельности обучающихся, их физической активности – с учётом медицинских рекомендаций;
- в индивидуализации занятий физической культурой и спортом: с учётом состояния здоровья обучающегося, наличия/отсутствия у него дополнительных нарушений развития;
- в использовании специальных упражнений на развитие равновесия в связи с высокой вероятностью нарушения вестибулярной функции, а также на точность воспроизведения характера движений по темпу, ритмичности, напряженности, амплитуде и др. – для переноса этих навыков на мелкую моторику, в том числе на артикуляционные движения, что является базой для овладения произносительной стороной речи;
- в обеспечении возможности понимания и восприятия детьми на слухозрительной основе инструкций и речевого материала, связанного с организацией деятельности и тематикой занятий физической культурой и спортом, а также в обеспечении его использования в самостоятельной речи;
- в использовании разных форм словесной речи (устной, письменной, дактильной) для обеспечения полноты и точности восприятия информации и организации речевого взаимодействия в процессе занятий физкультурой и спортом;
- в использовании при необходимости невербальных средств коммуникации в целях реализации коммуникативных потребностей с учётом ситуации и задач общения, а также средств коммуникации, которыми владеют партнёры по общению и др.;
- в обеспечении использования звукоусиливающей аппаратуры индивидуального пользования (индивидуальные слуховые аппараты / кохлеарные импланты) и коллективного пользования (индукционные системы, микрофоны беспроводные, мощные звукоусиливающие колонки, переносной микшерный усилитель) в ходе занятий физической культурой и спортом (по возможности с учётом вида спорта);
- в обеспечении применения современных технических средств, облегчающих зрительное восприятие информации (мультимедиапроектор с экраном или настенный монитор с большим экраном), а также осуществляющих её визуализацию (электронное табло с программным обеспечением перевода звуковой информации в текстовую) в ходе проведения соревнований и на занятиях.

Место предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо»

На изучение учебного предмета "Адаптивная физическая культура" в 5 «А» и в 10 «А» классе отводится 2 часа в неделю, всего 68 часов. 7 «А» -9 «А» класс – 102 часа в неделю. Продолжительность учебного года в 6 – 10 «А» классе составляет 34 учебные недели. Продолжительность урока в 6-10 «А» классах составляет 40 минут.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Адаптивная физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Результаты освоения содержания предмета «Адаптивная физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Адаптивная физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные	Метапредметные	Предметные
1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.	– систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах; – заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.	– рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; – характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным

<p>2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>3. Развитое сознание и компетентность в решении проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.</p> <p>4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.</p> <p>5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.</p>	<p>Познавательные УУД</p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю; – выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия; – объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать; – различать/выделять явление из общего ряда других явлений; – выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий; <p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обозначать символом и знаком движение; 	<p>физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> – раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; – разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; – руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; – обеспечивать сохранность 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
--	---	--

<p>6. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».</p> <p>7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>8. Развитие эстетическое сознание через освоение понимания красоты движения и человека.</p> <p>9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).</p>	<p>– определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;</p> <p>– строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;</p> <p>3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:</p> <p>– находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>4. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:</p> <p>– определять возможные роли в совместной деятельности;</p> <p>– играть определенную роль в совместной деятельности;</p>	<p>время²; оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги;</p> <p>– 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);</p> <p>– руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ошибках во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>– составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма, в т.ч. ограничений, обусловленных нарушением слуха;</p> <p>– классифицировать физические упражнения по их функциональной</p>
---	--	--

² 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.

	<p>– организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);</p> <p>Регулятивные УУД</p> <p>5. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <p>– анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;</p> <p>– определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;</p> <p>– идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;</p> <p>– выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;</p> <p>– ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;</p>	<p>направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>– самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>– выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений³;</p>
--	---	--

³ Здесь и далее – с учётом медицинских рекомендаций, включая ограничения, обусловленные нарушением слуха и его последствиями.

	<p>– обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.</p> <p>6. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:</p> <p>– определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;</p> <p>– обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;</p> <p>– определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;</p> <p>– выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;</p> <p>– планировать и корректировать свое физическое развитие.</p> <p>7. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на</p>	<p>– выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>– выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>– выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>– выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>– выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>– сообщать основные сведения из истории Паралимпийских игр, о цели Паралимпийского движения, о Сурдлимпийских играх.</p> <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <p>– характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>– характеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских</p>
--	---	--

	<p>занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – различать результаты и способы действий при достижении результатов; – определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; – отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре; – работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата; <p>8. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения; – обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; – фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. <p>9. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной</p>	<p>игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO;</p> <ul style="list-style-type: none"> – характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных
--	--	---

	<p>и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; - соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности; – определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения; – демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний. <p>Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями слуха АООП ООО дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:</p> <p><i>результатами достижения каждым обучающимся сформированности конкретных качеств личности с учетом социокультурных норм и правил, жизненных компетенций, способности к социальной адаптации в обществе, в том числе:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • сформированность социально значимых личностных качеств, включая 	<p>процедур и сеансов оздоровительного массажа;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; – преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта, организуемых с участием лиц с нарушением слуха; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (с учётом нормативов, установленных для лиц с нарушением слуха⁴); – выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; – проплывать учебную дистанцию вольным стилем (при обеспечении сохранности слухового аппарата и/или процессора кохлеарного импланта). <p>Планируемые предметные результаты дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • освоением в ходе изучения АФК умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности по
--	---	---

⁴ См. Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

	<p>ценностно-смысловые установки в отношении ведения здорового образа жизни, заботы о своем здоровье и т.д.; правосознание, включая готовность к соблюдению прав и обязанностей гражданина Российской Федерации, владение информацией о правах и обязанностях лиц с нарушениями слуха через занятия по АФК; социальные компетенции, понимание значения параолимпиады, норм ГТО;</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформированность мотивации к физическому развитию; • готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению через занятия спортом; • стремление к расширению социальных контактов; демонстрация социальных компетенций, в том числе при взаимодействии на основе устной коммуникации (при использовании индивидуальных слуховых аппаратов/КИ) на занятиях по АФК, спортивных соревнованиях; <p><i>результатами овладения универсальными учебными действиями, в том числе:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельным планированием путей достижения целей, выбора наиболее эффективных способов решения в спортивной деятельности; • самостоятельным соотношением собственных действий с планируемыми результатами, осуществлением самоконтроля и самооценки собственной деятельности и деятельности других обучающихся в процессе 	<p>получению нового знания в рамках учебного предмета,</p> <ul style="list-style-type: none"> • применением различных способов поиска (в справочных источниках и в сети Интернет), обработки и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами, в том числе при подготовке презентаций для устных ответов (выступлений и др.) при изучении теории АФК. • использованием самостоятельных логичных, грамотных и внятных (понятных окружающим) развернутых речевых высказываний при изучении предмета; • использованием речевых высказываний в ситуациях, связанных с выяснением и передачей информации на уроках АФК; • реализацией сформированных умений восприятия и воспроизведения устной речи (с помощью индивидуальных слуховых аппаратов / КИ), устной коммуникации в процессе занятий АФК.
--	---	---

	<p>достижения результата, определением способов действий в рамках предложенных условий и требований; принятием решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; корректированием собственных действий с учетом изменяющейся ситуации; оценением правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения на занятиях по АФК;</p> <ul style="list-style-type: none">• умением пользоваться спортивной терминологией, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, осуществлять логическое рассуждение, делать умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии), формулировать выводы;• созданием, применением и преобразованием знаков и символов, моделей и схем для решения учебных и познавательных задач на уроках АФК;• организацией учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками;• самостоятельным разрешением конфликтных ситуаций в спортивной и физкультурной деятельности на основе согласования позиций и учёта интересов; формулированием, аргументацией и отстаиванием собственного мнения;	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none">• использованием информационно - коммуникационных технологий при изучении теории адаптивной физкультуры.	
--	--	--

Воспитательная составляющая предмета «Адаптивная физическая культура»

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание;
2. Патриотическое воспитание;
3. Духовно-нравственное воспитание;
4. Эстетическое воспитание;
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
6. Трудовое воспитание;
7. Экологическое воспитание.
8. Ценности научного познания.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Коррекционная направленность предмета «Адаптивная физическая культура»

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

1. Развитие их ориентирования в пространстве
2. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
3. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
4. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
5. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.
6. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами АФВ.
7. Коррекция нарушений скоростно-силовых качеств

Описание ожидаемых результатов обучения

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета; овладении навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умении максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В процессе образовательно-коррекционной работы могут быть использованы цифровые технологии, к которым относят информационно-образовательные среды, электронный образовательный ресурс, дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с помощью интернета и мультимедиа.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. 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 инвариативным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с нарушениями слуха. Спортивная подготовка может осуществляться по направлению видов спорта для лиц с нарушениями слуха Сурдлимпийского движения.

Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации.

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

Данный модуль включает сведения об истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе, значении для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с нарушением слуха является включение тематики, касающейся адаптивного спорта, паралимпийского и сурдлимпийского движения, видов адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха (волейбол, настольный теннис, плавание, бадминтон, теннис и др.). К этапу завершения обучения на уровне основного общего образования обучающиеся с нарушениями слуха должны уметь характеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая

Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO.

Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом.

Основное содержание модуля «Гимнастика»

В программу занятий по гимнастике включаются:

- строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки;
- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;
- общеразвивающие упражнения в парах;
- упражнения с использованием гимнастических снарядов и инвентаря (перекладина, брусья, бревно, гантели, набивные мячи и т.п.);
- прыжки со скакалкой;
- лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах;
- равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Основное содержание модуля «Лёгкая атлетика»

В программу занятий по лёгкой атлетике включаются:

- техника бега: высокий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 30, 60 и 100 м, челночный бег 3x10 м;
- техника длительного бега: на 1000 и 2000 м.;
- техника прыжка в длину: прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;
- техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- техника метания малого мяча: метание мяча с места в цель и на дальность;
- кросс до 10 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка (на развитие выносливости);
- прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность (на развитие скоростно-силовых способностей);
- эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью (на развитие скоростных и координационных способностей).

Основное содержание модуля «Лыжная подготовка»

В программу занятий по лыжной подготовке включаются:

- техника одновременного одношажного и бесшажного хода;
- техника одновременного и попеременного двухшажного хода;
- техника поворотов, подъемов «елочка» и торможения «плугом»;
- общеразвивающие упражнения с элементами лыжного шага (для развития движений, осанки, дыхания и координации).

Основное содержание модуля «Спортивные игры» (волейбол, баскетбол, футбол)

В программу занятий включаются:

- подводящие упражнения коррекционно-развивающей направленности;
- подвижные игры с различными предметами;
- технико-тактические действия и приемы игры;
- техника игры в баскетбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо);
- техника игры в волейбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подач);
- игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола и т.п.

Примерное содержание 6 «А»

№	Название раздела (темы), содержание	Кол-во часов	Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса			Вид контроля
			Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	
1	Легкая атлетика	14	<p>Изучают историю легкой атлетики. Знать правила проведения тестирования бега, прыжка в длину с разбега, прыжка в длину с места.</p> <p>Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель, в вертикальную цель.</p> <p>Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега.</p> <p>Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
2	Гимнастика	12	<p>Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p>

			<p>выполнения игрового упражнения на внимание</p> <p>Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка», технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»</p> <p>Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно,</p> <p>Знать, как выполнять «мост» из положения лежа на спине.</p>	<p>сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание</p>	<p>свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	<p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
3	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	16	<p>Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание</p> <p>Знать технику выполнения шагов</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p>

				<p>результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять освоенные элементы техники передвижений</p>	<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	<p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
4	Волейбол	14	<p>Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед</p> <p>Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической</p>

			<p>руками на месте и после перемещения вперед</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками</p> <p>Знать, как выполнять упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления</p>	<p>выполнять стойки и перемещения</p>	<p>и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
5	Баскетбол	12	<p>Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед</p> <p>Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p>

		<p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками</p> <p>Знать, как выполнять упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления</p>	<p>заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения</p>	<p>создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
--	--	---	--	--	--

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2	Бег 1500 м.	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
3	Прыжок в длину, см.	360	330	270	330	280	230
4	Метание мяча 150 гр., м.	36	29	21	23	18	15
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	5	4	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	17	14	9
7	Бег на лыжах 2,3 км. (мин)	14.00	14.30.	15.00	14.30	15.00	15.30

Календарно – тематическое планирование «Адаптивная физическая культура» 6 – А

Предмет: «Физическая культура» **Класс:** 6 **Учитель :** Ременюк Г.Е. **Количество часов:** 68 часов.

Программа: рабочая программа по физической культуре для 6 «А» класса /Составитель: Ременюк Г.Е

Учебный комплекс для учащихся:

п/п	Дата	Тема урока	УУД Деятельность обучающихся
		Легкая атлетика (7 ч)	
1	02.09.2022	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт	<p>Личностные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; - развитие готовности к преодолению трудностей; - формирование положительного отношения к учению. <p>Регулятивные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие умений работать по предложенному учителем плану; - планировать свою деятельность в соответствии с поставленными задачами; - формирование умения совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке; - развитие навыков оценивания своих действий на основе имеющегося опыта. <p>Познавательные действия:</p>
2	07.09.2022	Высокий старт. Прыжки в длину с разбега.	
3	09.09.2022	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	
4	14.09.2022	Прыжки в длину с разбега. Линейные эстафеты.	
5	16.09.2022	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	
6	21.09.2022	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча. Эстафеты.	
7	23.09.2022	Контрольный урок по двигательной подготовленности	
		Волейбол (14 ч)	
8	28.09.2022	История волейбола	
9	30.09.2022	Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Стойка игрока. Перемещения в стойке	
10	05.10.2022	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	
11	07.10.2022	Передача мяча над собой. То же через сетку.	
12	12.10.2022	Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол	
13	14.10.2022	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки	
14	19.10.2022	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	

15	21.10.2022	Тактика свободного нападения.	<ul style="list-style-type: none"> - умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта; - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <p style="text-align: center;">Коммуникативные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активное включение в коллективную деятельность; - взаимодействие со сверстниками в достижении общих целей; - управление собственными эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; - владение приемами действий в ситуациях общения.
16	26.10.2022	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	
17	28.10.2022	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	
18	09.11.2022	Прием мяча снизу двумя руками.	
19	11.11.2022	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	
20	16.11.2022	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
21	18.11.2022	Проведение соревнований по упрощенным правилам 6 x 6. Судейство.	
		Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)	
22	23.11.2022	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перестроения в колонну по четыре	
23	25.11.2022	Мальчики: висы, подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа	
24	30.11.2022	Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: поднимание согнутых ног в висе	
25	02.12.2022	Лазанье по канату	
26	07.12.2022	Вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 – 100 см)	
27	09.12.2022	Прыжки с пружинного мостика в глубину	
28	14.12.2022	Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись	
29	16.12.2022	Опорный прыжок. Кувырок вперед	
30	21.12.2022	Мост из положения лежа с помощью	
31	23.12.2022	Упражнения на гимнастической стенке	
32	28.12.2022	Упражнения на гимнастической скамейке	

33	11.01.2023	Прыжки со скакалкой	
		Лыжная подготовка (16 ч)	
34	13.01.2023	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения.	
35	18.01.2023	Скользкий шаг.	
36	20.01.2023	Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. Развитие выносливости	
37	25.01.2023	Одновременный бесшажный ход. Спуски.	
38	27.01.2023	Повороты переступанием на месте. в движении	
39	01.02.2023	Подъем ступающим шагом. Спуски.	
40	03.02.2023	Торможение «упором», «Плугом»	
41	08.02.2023	Спуски со склона в основной стойке. Торможение «упором»	
42	10.02.2023	Спуски со склона в основной стойке.	
43	15.02.2023	Бег на лыжах с применением разученных ходов.	
44	17.02.2023	Прохождение дистанции до 1 км	
45	22.02.2023	Подъем «полуелочкой»	
46	01.03.2023	Прохождение дистанции 2 км.	
47	03.03.2023	Игры на лыжах.	
48	10.03.2023	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Передвижение 2000 м.	
49	15.03.2023	Применение лыжных мазей. Передвижение 2000 м.	
		Баскетбол (12 ч)	
50	17.03.2023	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока.	

51	29.03.2023	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.
52	31.03.2023	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие выносливости..
53	05.04.2023	Ловля и передача мяча.
54	07.04.2023	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.
55	12.04.2023	Ведение мяча.
56	14.04.2023	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.
57	19.04.2023	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.
58	21.04.2023	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении.
59	26.04.2023	Броски мяча.
60	28.04.2023	Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления
61	03.05.2023	Вырывание и выбивание мяча
		Легкая атлетика (7 ч)
62	05.05.2023	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Кроссовая подготовка.
63	10.05.2023	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.
64	12.05.2023	Бег на результат 60м
65	17.05.2023	Прыжки в длину разбега.
66	19.05.2023	Прыжки в длину с разбега на результат.
67	24.05.2023	Эстафеты, старты из различных положений
68	26.05.2023	Контрольный урок по двигательной подготовленности.

Примерное содержание 7 «А»

№	Название раздела (темы), содержание	Кол-во часов	Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса			Вид контроля
			Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	
1	Легкая атлетика	21	<p>Изучают историю легкой атлетики. Знать правила проведения тестирования бега, прыжка в длину с разбега, прыжка в длину с места.</p> <p>Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель, в вертикальную цель.</p> <p>Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега.</p> <p>Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
2	Гимнастика	20	<p>Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p>

			<p>выполнения игрового упражнения на внимание</p> <p>Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка», технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»</p> <p>Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно,</p> <p>Знать, как выполнять «мост» из положения лежа на спине.</p>	<p>сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание</p>	<p>свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	<p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
3	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	16	<p>Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание</p> <p>Знать технику выполнения шагов</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p>

				<p>результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять освоенные элементы техники передвижений</p>	<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	<p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
4	Волейбол	10	<p>Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед</p> <p>Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической</p>

			<p>руками на месте и после перемещения вперед</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками</p> <p>Знать, как выполнять упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления</p>	<p>выполнять стойки и перемещения</p>	<p>и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
5	Баскетбол	17	<p>Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед</p> <p>Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p>

		<p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками</p> <p>Знать, как выполнять упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления</p>	<p>заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения</p>	<p>создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
--	--	---	--	--	--

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств**

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2	Бег 1500 м.	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
3	Бег 2000 м.	Без учета времени					
4	Прыжок в длину, см.	380	350	290	350	300	240
5	Метание мяча 150 гр., м.	39	31	23	26	19	16
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	5	4	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	19	15	11
8	Бег на лыжах 2,3 км.(мин)	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00

Календарно – тематическое планирование «Адаптивная физическая культура» 7 – А

Предмет: «Физическая культура» **Класс:** 7 **Учитель :** Ременюк Г.Е. **Количество часов:** 101 час.
Программа: рабочая программа по физической культуре для 7 «А» класса /Составитель: Ременюк Г.Е
Учебный комплекс для учащихся:

п/п	Дата	Тема урока	УУД Деятельность обучающихся
1	01.09.2022	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	
2	02.09.2022	Скоростной бег. Станицы истории.	<p>Личностные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; - развитие готовности к преодолению трудностей; - формирование положительного отношения к учению. <p>Регулятивные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие умений работать по предложенному учителем плану; - планировать свою деятельность в соответствии с поставленными задачами;
3	05.09.2022	Челночный бег. Эстафетный бег.	
4	08.09.2022	Бег на результат 30 метров.	
5	09.09.2022	Бег на результат 60 метров.	
6	12.09.2022	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м на результат.	
7	15.09.2022	Метание мяча. Прыжок в длину с места.	
8	16.09.2022	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Бег 300м.	
9	19.09.2022	Прыжок в длину с места на результат. Бег на средние дистанции.	
10	22.09.2022	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча с разбега.	
11	23.09.2022	Метание мяча на результат.	
12	26.09.2022	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.	
13	29.09.2022	Кросс. Развитие выносливости.	
14	30.09.2022	Шестиминутный бег. Преодоление препятствий.	
15	03.10.2022	Бег на результат 1000м. Упражнения в подтягивании.	
16	06.10.2022	Стойка и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ.	
17	07.10.2022	Стойки и повороты.	
18	10.10.2022	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	
19	13.10.2022	Остановка двумя шагами и прыжком.	
20	14.10.2022	Ведение мяча на правой (левой) рукой.	
21	17.10.2022	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	

22	20.10.2022	Ведение мяча два шага бросок.	<p>- формирование умения совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;</p> <p>- развитие навыков оценивания своих действий на основе имеющегося опыта.</p> <p>Познавательные действия:</p> <p>- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;</p> <p>- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта;</p> <p>- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>Коммуникативные действия:</p> <p>- активное включение в коллективную деятельность;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками в достижении общих целей;</p>
23	21.10.2022	Броски мяча по кольцу двумя руками от груди.	
24	24.10.2022	Бросок двумя руками снизу в движении.	
25	27.10.2022	Ведение мяча с изменением скорости.	
26	28.10.2022	Ведения мяча с изменением направления.	
27	07.11.2022	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перекаты.	
28	10.11.2022	Кувырок вперед.	
29	11.11.2022	Кувырок назад.	
30	14.11.2022	Стойка на лопатках.	
31	17.11.2022	Кувырок вперед и назад.	
32	18.11.2022	Акробатическая комбинация из 2-3 элементов.	
33	21.11.2022	Акробатическая комбинация из 3-х элементов.	
34	24.11.2022	Мост из положения лежа на спине.	
35	25.11.2022	Акробатическая комбинация из 4-х элементов.	
36	28.11.2022	Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	
37	01.12.2022	Подтягивание в висе (мальчики); подтягивание из вися лежа (девочки).	
38	02.12.2022	Поднимание прямых ног в висе.	
39	05.12.2022	Комбинации из нескольких элементов.	
40	08.12.2022	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	
41	09.12.2022	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	
42	12.12.2022	Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	

43	15.12.2022	Лазание по канату. Опорный прыжок.	- управление собственными эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; - владение приемами действий в ситуациях общения.
44	16.12.2022	Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	
45	19.12.2022	Гимнастическая полоса препятствий.	
46	22.12.2022	Гимнастическая полоса препятствий.	
47	23.12.2022	Контрольные тесты. Соревнования по гимнастике.	
48	26.12.2022	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	
49	09.01.2023	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	
50	12.01.2023	Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход.	
51	13.01.2023	Одновременный двухшажный ход.	
52	16.01.2023	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег.	
53	19.01.2023	Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой».	
54	20.01.2023	Спуски и подъемы.	
55	23.01.2023	Техника спусков, подъемов, торможений.	
56	26.01.2023	Подъем в гору скользящим шагом.	
57	27.01.2023	Торможение и поворот упором.	
58	30.01.2023	Техника спусков. Торможение «плугом»	
59	02.02.2023	Торможение и поворот упором.	
60	03.02.2023	Одновременный бесшажный и двухшажный ход.	
61	06.02.2023	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	
62	09.02.2023	Спуски в средней стойке.	
63	10.02.2023	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	

64	13.02.2023	Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные гонки 1 - 2км.
65	16.02.2023	Переход с одного хода на другой.
66	17.02.2023	Соревнования по лыжным гонкам.
67	20.02.2023	Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м.
68	27.02.2023	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока.
69	02.03.2023	Комбинации из основных элементов техники передвижений.
70	03.03.2023	Передача мяча сверху двумя руками на месте.
71	06.03.2023	Прием и передача мяча после перемещения.
72	09.03.2023	Передача мяча над собой, через сетку.
73	10.03.2023	Нижняя прямая подача.
74	13.03.2023	Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча.
75	16.03.2023	Техника безопасности на уроке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
76	17.03.2023	Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча.
77	27.03.2023	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
78	30.03.2023	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
79	31.03.2023	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту способом «перешагивания».
80	03.04.2023	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания.
81	06.04.2023	Прыжок в высоту.
82	07.04.2023	Учет по технике прыжка в высоту.
83	10.04.2023	Стойка и передвижения игрока.
84	13.04.2023	Ловля мяча двумя руками от груди на месте.

85	14.04.2023	Ведение мяча шагом и бегом.
86	17.04.2023	Бросок одной рукой от плеча на месте.
87	20.04.2023	Бросок мяча одной, двумя руками от груди в кольцо.
88	21.04.2023	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.
89	24.04.2023	Высокий старт. Старт с опорой на руку. Стартовый разгон.
90	27.04.2023	Стартовый разгон. Бег по дистанции.
91	28.04.2023	Бег на результат 30м. Метание мяча на дальность.
92	04.05.2023	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов.
93	05.05.2023	Метание мяча с разбега на результат. Прыжок в длину.
94	11.05.2023	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м.
95	12.05.2023	Прыжок в длину с разбега на результат.
96	15.05.2023	Кроссовая подготовка.
97	18.05.2023	Преодоление препятствий.
98	19.05.2023	Кроссовый бег с равномерной скоростью.
99	22.05.2023	Кроссовый бег с равномерной скоростью.
100	25.05.2023	Кроссовый бег с равномерной скоростью.
101	26.05.2023	Учет в беге на 1000 м.

Примерное содержание 9 «А»

№	Название раздела (темы), содержание	Кол-во часов	Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса			Вид контроля
			Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	
1	Легкая атлетика	21	<p>Изучают историю легкой атлетики. Знать правила проведения тестирования бега, прыжка в длину с разбега, прыжка в длину с места.</p> <p>Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель, в вертикальную цель.</p> <p>Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега.</p> <p>Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
2	Гимнастика	20	<p>Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной</p>	<p>Предварительный контроль.</p>

			<p>существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание</p> <p>Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка», технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Паращютисты»</p> <p>Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно,</p> <p>Знать, как выполнять «мост» из положения лежа на спине.</p>	<p>содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание</p>	<p>ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	<p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
3	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	20	<p>Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p>

			<p>Знать технику выполнения шагов</p>	<p>деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять освоенные элементы техники передвижений</p>	<p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	<p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
4	Волейбол	10	<p>Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед</p> <p>Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p>

			<p>руками на месте и после перемещения вперед</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками</p> <p>Знать, как выполнять упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления</p>	<p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения</p>	<p>и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
5	Баскетбол	12	<p>Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед</p> <p>Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p>

			<p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками</p> <p>Знать, как выполнять упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления</p>	<p>заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения</p>	<p>создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
6	Футбол	5	<p>Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед</p> <p>Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p>

			<p>перемещения в стойке, остановка, ускорение.</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками</p> <p>Знать, как выполнять упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления</p>	<p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения</p>	<p>социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
7	Развитие двигательных качеств	12	Знать, как выполнять упражнения на развитие координационных способностей	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p>

				<p>информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения</p>	<p>взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
--	--	--	--	--	--	---

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2	Бег 2000 м.	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	12,50
3	Бег 3000 м.	Без учета времени					
4	Прыжок в длину, см.	410	370	310	360	310	260
5	Метание мяча 150 гр., м.	42	37	28	27	21	17
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	7	5	-	-	-
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз	-	-	-	15	10	6
8	Бег на лыжах 3,5 км. (мин)	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00

Календарно – тематическое планирование «Адаптивная физическая культура» 9 – А

Предмет: «Физическая культура» **Класс:** 9 **Учитель:** Ременюк Г.Е. **Количество часов:** 101 час.

Программа: рабочая программа по физической культуре для 9 «А» класса /Составитель: Ременюк Г.Е

Учебный комплекс для учащихся:

п/п	Дата	Тема урока	УУД Деятельность обучающихся
1	05.09.2022	Инструктаж по охране труда. Понятие об утомлении и переутомлении.	<p>Личностные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; - развитие готовности к преодолению трудностей; - формирование положительного отношения к учению. <p>Регулятивные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие умений работать по предложенному учителем плану; - планировать свою деятельность в соответствии с поставленными задачами; - формирование умения совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке; - развитие навыков оценивания своих действий на основе имеющегося опыта. <p>Познавательные действия:</p>
2	06.09.2022	Низкий старт. Стартовый разгон.	
3	07.09.2022	Низкий старт. Бег по дистанции.	
4	12.09.2022	Низкий старт. Финальное усилие.	
5	13.09.2022	Эстафетный бег.	
6	14.09.2022	Метание мяча на дальность.	
7	19.09.2022	Метание мяча на дальность.	
8	20.09.2022	Метание мяча в цель.	
9	21.09.2022	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов разбега.	
10	26.09.2022	Прыжок в длину с разбега.	
11	27.09.2022	Прыжок в длину с разбега.	
12	28.09.2022	Учет по технике прыжка в длину с разбега.	
13	03.10.2022	Прыжок в высоту.	
14	04.10.2022	Прыжок в высоту.	
15	05.10.2022	Развитие выносливости.	
16	10.10.2022	Кроссовый бег.	
17	11.10.2022	Преодоление горизонтальных препятствий.	
18	12.10.2022	Преодоление вертикальных препятствий.	
19	17.10.2022	Смешанный бег.	
20	18.10.2022	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
21	19.10.2022	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	

22	24.10.2022	Ловля и передача мяча.	<ul style="list-style-type: none"> - умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта; - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <p>Коммуникативные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активное включение в коллективную деятельность; - взаимодействие со сверстниками в достижении общих целей; - управление собственными эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; - владение приемами действий в ситуациях общения.
23	25.10.2022	Ловля и передача мяча в движении.	
24	26.10.2022	Ведение мяча без сопротивления защитника.	
25	07.11.2022	Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	
26	08.11.2022	Бросок мяча в движении.	
27	09.11.2022	Тактика игры.	
28	14.11.2022	Строевые упражнения. Основы знаний. Инструктаж по правилам Т.Б. Развитие двигательных качеств.	
29	15.11.2022	Кувырок вперед и назад слитно. Упражнения на бревне.	
30	16.11.2022	Упражнения в лазании, акробатике и равновесии.	
31	21.11.2022	Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат.	
32	22.11.2022	Комбинация из акробатических элементов.	
33	23.11.2022	Развитие гибкости.	
34	28.11.2022	Упражнения в висе.	
35	29.11.2022	Совершенствование упражнений в висах и упорах.	
36	30.11.2022	Комбинации из изученных элементов.	
37	05.12.2022	Развитие силовых способностей.	
38	06.12.2022	Развитие координационных способностей.	
39	07.12.2022	Опорный прыжок.	
40	12.12.2022	Опорный прыжок.	
41	13.12.2022	Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	
42	14.12.2022	Ведение мяча без зрительного контроля.	

43	19.12.2022	Передачи мяча в движении. Бросок мяча с сопротивлением.
44	20.12.2022	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.
45	21.12.2022	Техника защитных действий. Выбивание вырывание мяча.
46	26.12.2022	Нападение быстрым прорывом.
47	27.12.2022	Личная защита под своим кольцом.
48	28.12.2022	Взаимодействие в нападении «Малая восьмерка».
49	09.01.2023	Взаимодействие в нападении «Малая восьмерка».
50	10.01.2023	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.
51	11.01.2023	Одновременный двухшажный ход.
52	16.01.2023	Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.
53	17.01.2023	Переход с одного хода на другой.
54	18.01.2023	Одновременный одношажный ход Игра «Гонки с выбыванием»
55	23.01.2023	Повороты на месте махом. Одновременный бесшажный ход.
56	24.01.2023	Одновременный бесшажный ход.
57	25.01.2023	Преодоление контр уклонов.
58	30.01.2023	Торможение и поворот «плугом».
59	31.01.2023	Повороты со спусков вправо-влево.
60	01.02.2023	Спуски и подъемы
61	06.02.2023	Прохождение дистанции 2 -3 км. Со сменой ходов.
62	07.02.2023	Коньковый ход.
63	08.02.2023	Техника выполнения конькового хода.

64	13.02.2023	Игра «Гонки с преследованием» Преодоление контруклонов.
65	14.02.2023	Прохождение дистанции 3км. в медленном темпе.
66	15.02.2023	Техника выполнения торможения и поворота «плугом».
67	20.02.2023	Соревнования по лыжным гонкам.
68	21.02.2023	Стойки и передвижения игрока.
69	22.02.2023	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.
70	27.02.2023	Передача мяча над собой во встречных колоннах.
71	28.02.2023	Нижняя прямая подача, прием подачи.
72	01.03.2023	Верхняя передача мяча в парах через сетку.
73	06.03.2023	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.
74	07.03.2023	Передача мяча в тройках после перемещения.
75	13.03.2023	Подача мяча. Прием мяча с подачи.
76	14.03.2023	Прямой нападающий удар.
77	15.03.2023	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.
78	27.03.2023	Инструктаж по правилам Т.Б. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий
79	28.03.2023	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
80	29.03.2023	Развитие выносливости.
81	03.04.2023	Кроссовый бег в гору.
82	04.04.2023	Кроссовая подготовка. Переменный бег
83	05.04.2023	Бег в равномерном темпе.
84	10.04.2023	Гладкий бег.

85	11.04.2023	Развитие выносливости Гладкий бег.
86	12.04.2023	Бег 1000 метров – на результат.
87	17.04.2023	Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Стартовый разгон.
88	18.04.2023	Бег по дистанции. Финальное усилие. Эстафетный бег.
89	19.04.2023	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег 4x100 м.
90	24.04.2023	Метание теннисного мяча в цель.
91	25.04.2023	Метание мяча на дальность.
92	26.04.2023	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
93	02.05.2023	Развитие скоростной выносливости
94	03.05.2023	Развитие силовых и координационных способностей.
95	10.05.2023	Прыжок в длину.
96	15.05.2023	Прыжок в длину с разбега.
97	16.05.2023	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
98	17.05.2023	Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы.
99	22.05.2023	Передачи мяча. Удары по мячу.
100	23.05.2023	Остановка катящегося мяча подошвой
101	24.05.2023	Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Примерное содержание 10 «А»

№	Название раздела (темы), содержание	Кол-во часов	Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса			Вид контроля
			Предметные результаты		Личностные результаты	
1	Легкая атлетика	28	Изучают историю легкой атлетики, Знать правила проведения тестирования бега, прыжка в длину с разбега, прыжка в длину с места. Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель, в вертикальную цель. Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега. Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.	Предварительный контроль. Оперативный. Текущий Этапный контроль Итоговый контроль Хронометрирование деятельности Определение физической нагрузки во время урока Контрольный тест Педагогические наблюдения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	Предварительный контроль. Оперативный. Текущий Этапный контроль Итоговый контроль Хронометрирование деятельности Определение физической нагрузки во время урока Контрольный тест Педагогические наблюдения

2	Гимнастика	12	<p>Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание</p> <p>Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка», технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Паращютисты»</p> <p>Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно,</p> <p>Знать, как выполнять «мост» из положения лежа на спине.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
3.	Волейбол	14	<p>Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед</p> <p>Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p>

			<p>Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками</p> <p>Знать, как выполняют упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления</p>	<p>заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения</p>	<p>не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
4.	Баскетбол	14	<p>Знать стойки и перемещения в игрока.</p> <p>Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры.</p> <p>Знать, какие варианты бросков существуют.</p> <p>Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками.</p> <p>Знать, какие варианты ведения существуют, вести мяч с изменением направления</p> <p>Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча.</p> <p>Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств**

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2	Бег 2000 м.	9,20	10,00	11,0	10,20	12,00	13,00
3	Бег 3000 м.	Без учета времени					
4	Прыжок в длину, см.	430	380	330	370	330	290
5	Метание мяча 150 гр., м.	45	40	31	28	23	18
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	10	8	7	-	-	-
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз	-	-	-	20	15	10
11	Бег на лыжах 3,5 км. (мин)	17,30	18,00	19,00	19,30	20,00	21,30

Календарно – тематическое планирование «Физическая культура» 10 – А

Предмет: «Физическая культура» **Класс:** 10 **Учитель :** Ременюк Г.Е. **Количество часов:** 102 часа.

Программа: рабочая программа по физической культуре для 10 «А» класса /Составитель: Ременюк Г.Е

Учебный комплекс для учащихся:

п/п	Дата	Тема урока	УУД Деятельность обучающихся
1		Легкая атлетика	<p>Личностные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; - развитие готовности к преодолению трудностей; - формирование положительного отношения к учению. <p align="center">Регулятивные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие умений работать по предложенному учителем плану; - планировать свою деятельность в соответствии с поставленными задачами; - формирование умения совместно с учителем и другими учениками
1	02.09.2022	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	
2	06.09.2022	Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон.	
3	09.09.2022	Совершенствование низкого старта. Стартовый разгон.	
4	13.09.2022	Совершенствование техники финиширования.	
5	16.09.2022	Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м)	
6	20.09.2022	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	
7	23.09.2022	Развитие скоростно-силовых качеств.	
8	27.09.2022	Прыжок в длину на результат.	
9	30.09.2022	Бег по пересеченной местности.	
10	04.10.2022	Развитие выносливости.	
11	07.10.2022	Преодоление горизонтальных препятствий.	
12	11.10.2022	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	
13	14.10.2022	Совершенствование беговых упражнений.	
14	18.10.2022	Бег 3000/2000 м. на результат	
		Гимнастика	
15	21.10.2022	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	
16	25.10.2022	Развитие силы. Вис согнувшись.	
17	28.10.2022	Совершенствование поворотов в движении.	
18	08.11.2022	Совершенствование перестроения из колонны по 1 колонну по 4.	
19	11.11.2022	Совершенствование перестроения из колонны по 1 колонну по 4.	
20	15.11.2022	Совершенствование ОРУ с гантелями.	
21	18.11.2022	Совершенствование подъема переворотом.	
22	22.11.2022	Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине.	

23	25.11.2022	Совершенствование силовых способностей. Подтягивание на результат.	<p>давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;</p> <p>- развитие навыков оценивания своих действий на основе имеющегося опыта.</p> <p>Познавательные действия:</p> <p>- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;</p> <p>- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта;</p> <p>- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>Коммуникативные действия:</p> <p>- активное включение в коллективную деятельность;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками в достижении общих целей;</p>
24	29.11.2022	Акробатические упражнения. Кувырок через препятствие	
25	02.12.2022	Развитие координационных способностей. Эстафеты	
26	06.12.2022	Развитие координационных способностей Челночный бег	
27	09.12.2022	Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой	
		Волейбол	
28	13.12.2022	Инструктаж по технике безопасности по волейболу.	
29	16.12.2022	Совершенствование умения выполнять различные виды подачи. Комбинация из передвижений и остановок.	
30	20.12.2022	Совершенствование верхней передачи, приема мяча снизу. Прием мяча двумя руками снизу.	
31	23.12.2022	Верхняя передача мяча в парах и шеренгах. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	
32	27.12.2022	Совершенствование нападающего удара. Прямой нападающий удар двумя руками снизу.	
33	10.01.2023	Совершенствование нападения через 3-ю зону.	
34	13.01.2023	Совершенствование атакующего удара.	
35-36	17.01.2023 20.01.2023	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
		Баскетбол	
37	24.01.2023	Инструктаж по технике безопасности при игре баскетбол. Совершенствование стойки, передвижения, поворотов и остановки.	
38	27.01.2023	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	
39	31.01.2023	Развитие двигательных качеств	
40	03.02.2023	Совершенствование ведения мяча шагом.	
41	07.02.2023	Совершенствование ведения мяча бегом.	
42	10.02.2023	Усовершенствование ведений мяча. Повторение правил игры в баскетбол.	
43	14.02.2023	Совершенствование ведений мяча с изменением скорости.	
44	17.02.2023	Совершенствование штрафного броска.	
45	21.02.2023	Обучение тактике игры в нападении и защите. Учебная игра.	
46	28.02.2023	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола.	
47	03.03.2023	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Учебная игра.	

48	07.03.2023	Закрепление броскам мяча сбоку от щита, штрафной бросок (техника исполнения и на точность попадания).	- управление собственными эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; - владение приемами действий в ситуациях общения.
49	10.03.2023	Совершенствование бросков мяча с точек, штрафной бросок.	
50 -51	14.03.2023 17.03.2023	Учебно-тренировочная игра с заданием.	
		Легкая атлетика	
52	28.03.2023	Преодоление горизонтальных препятствий	
53	31.03.2023	Совершенствование высокого старта.	
54	04.04.2023	Совершенствование низкого старта.	
55	07.04.2023	Совершенствование финального усилия.	
56	11.04.2023	Эстафетный бег	
57	14.04.2023	Развитие скоростных способностей.	
58	18.04.2023	Развитие скоростной выносливости	
59	21.04.2023	Развитие скоростно-силовых качеств.	
60	25.04.2023	Совершенствование метания мяча на дальность.	
61	28.04.2023	Совершенствование метания мяча в цель.	
62	02.05.2023	Развитие силовых и координационных способностей.	
63	05.05.2023	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	
64	12.05.2023	Бег на результат (100 м) Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	
65	16.05.2023	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	
66	19.05.2023	Развитие скоростных способностей. Совершенствование беговых упражнений.	
67	23.05.2023		

Список литературы и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Нормативные документы по предмету	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ); - Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования для детей ОВЗ; - Приказом Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» - Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ»; - Законом Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-03 «Об образовании Свердловской области» (с изменениями и дополнениями) - Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21)
Учебно-методический комплект для учителя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.5-9 классы/В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013; 2. Рабочая программа по физической культуре 3. Стандарт основного общего образования по физической культуре 4. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» 5. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. 6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г. 7. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
Литература для обучающихся	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. Энциклопедический словарь юного спортсмена
Материально-техническое обеспечение	<p>Гимнастические скамейки; Гимнастические маты; Гимнастический козёл; Гимнастический мостик; Мячи для настольного тенниса; Брусья гимнастические параллельные;</p>

	<p> Мяч набивной; Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные; Палки гимнастические Стол для настольного тенниса; Гранаты для метания; Скакалки; Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания); Кегли, фишки; Лыжи; Стенка гимнастическая; Лыжные палки; Ботинки лыжные; Ракетки для настольного тенниса; Навесные турники. Обручи. Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту. Рулетка измерительная. Щиты баскетбольные. Волейбольная сетка универсальная. Аптечка. </p>
Учебное оборудование	<p> Учебная доска; Стол; Компьютер; Шкафы. </p>

Список литературы и материально-технического обеспечения образовательного процесса

<p>Нормативные документы по предмету</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) 2. Образовательная программа основного общего образования ГБОУ СО «ЦПМСС «Эхо» (Утверждена приказом № 68.1 от 28.08.2013г. (новая редакция приказ от 25. 08. 2016г. № 95, приказ от 28. 08. 2017г. № 135) 3. Примерной программы основного общего образования (по своему предмету); 4. Программы общеобразовательных учреждений. (по своему предмету) 5. Учебным планом ООО ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо» для глухих обучающихся. 6. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ»; 7. Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21) 8. Рабочей программой воспитания ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо».
<p>Учебно-методический комплект для учителя</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Автор В.И.Лях. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, 10 – 11 классы. – М.: Просвещение, 2014г. 2. Рабочая программа по физической культуре 3. Стандарт основного общего образования по физической культуре 4. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» 5. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. 6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г. 7. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
<p>Литература для обучающихся</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. Энциклопедический словарь юного спортсмена
<p>Материально-техническое обеспечение</p>	<p>Гимнастические скамейки; Гимнастические маты; Гимнастический козёл; Гимнастический мостик;</p>

	<p> Мячи для настольного тенниса; Брусья гимнастические параллельные; Мяч набивной; Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные; Палки гимнастические Стол для настольного тенниса; Гранаты для метания; Скакалки; Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания); Кегли, фишки; Лыжи; Стенка гимнастическая; Лыжные палки; Ботинки лыжные; Ракетки для настольного тенниса; Навесные турники. Обручи. Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту. Рулетка измерительная. Щиты баскетбольные. Волейбольная сетка универсальная. Аптечка. </p>
Учебное оборудование	<p> Учебная доска; Стол; Компьютер; Шкафы. </p>

