

Приложение 14 к АООП ООО для
обучающихся с нарушениями слуха
(вариант 1.2)
Утверждено приказом директора
ГКОУКО «Кировская школа – интернат»
От 30.08.2023г. №51

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
(вариант 1.2)

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021г. № 287
2. Федеральной адаптированной общеобразовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 №1025
3. Адаптированной общеобразовательной программы основного общего образования для обучающихся с нарушениями слуха (вариант 1.2), утвержденной приказом ГКОУКО «Кировская школа – интернат» от 30.08.2023 года № 51.
4. Учебника: В.И.Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 5 – 9 классы», Просвещение, 2010.

Содержание

1. Пояснительная записка.	4
2. Структура и содержание учебного предмета	5 – 31
5 класс	12 – 15
6 класс	15 – 18
7 класс	18 – 21
8 класс	21 – 24
9 класс	25 – 27
10 класс	27 – 31
3. Планируемые результаты освоения программы на уровне основного общего образования	31-36
Личностные	31
Метапредметные	31 – 34
Предметные	34 - 36
4. Календарно-тематическое планирование	36
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	36 - 37
6. Перечень ЦОР, используемый учителем физической культуры	37 – 38
Приложения	39

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха.

Ценностные ориентиры в обучении учебному предмету «Адаптивная физическая культура» глухих обучающихся.

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–10 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 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.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура», реализуемая на основе АООП ООО (вариант 1.2) в ГКОУКО « Кировская школа-интернат» 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;
- 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.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

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

Цель реализации программы заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической

культуры в единстве с компенсацией нарушения физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии физических и психических качеств личности для наиболее полноценной жизни в обществе.

Данная цель конкретизируется через основные задачи изучения учебного предмета:

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств;
- формирование 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, лёгкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, её истории и формах организации, связи с культурой здоровья; воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

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.

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 тренажеров, 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. 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-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.

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.

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 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.

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.

Место предмета в учебном плане.

Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение обучающимися с нарушениями слуха специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 68 часов в год (2 часа в неделю в каждом классе).

Содержание программного материала обучающимися с нарушениями слуха может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

Содержание учебного предмета.

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»

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 подачи);
- игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола и т.п.

5 класс

Программный материал по спортивным играм:

Баскетбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации на освоенных элементах техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

На освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

На освоение техники передачи мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоении тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

На овладение игрой и комплексное развитие psychomotorных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1.

Футбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

На освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

На овладение техникой ударов по воротам.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. На овладение техникой передвижений, остановок, стоек и поворотов.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, стать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

На освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.

На развитие координационных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Метание в цель различными мячами.

На развитие выносливости.

Эстафеты круговая тренировка, подвижные игры с мячом.

На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 – 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 м от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.

На знание о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. Правила и

организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетания приемов) подвижные игры. Правила самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики:

На освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 – 3 кг)

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

На освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего положения лежа.

На освоение опорных прыжков.

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см).

На освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

На развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, прекадине, козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

На развитие скоростно – силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, техника безопасности, основы выполнения гимнастических упражнений.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.

Правила самоконтроля.

Программный материал по легкой атлетике.

На овладение техники спринтерского бега.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на результат 60 м.

На овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м.

На овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность; в горизонтальную цель и вертикальную цель 1x1 м с расстояния 6 – 8м. бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из за головы, от груди.

На развитие выносливости.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей.

Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия.

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно – силовых и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Программный материал по лыжной подготовке:

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

В случае неблагоприятных погодных условий уроки по лыжной подготовке заменяются уроками по развитию двигательных качеств.

Знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

6 класс

Программный материал по спортивным играм:

Баскетбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации на освоенных элементах техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

На освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

На освоение техники передачи мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоении тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1.

Футбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

На освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

На овладение техникой ударов по воротам.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. На овладение техникой передвижений, остановок, стоек и поворотов.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, стать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

На освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.

На развитие координационных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Метание в цель различными мячами.

На развитие выносливости.

Эстафеты круговая тренировка, подвижные игры с мячом.

На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 – 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 м от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.

На знание о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. Правила и

организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетания приемов) подвижные игры. Правила самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики:

На освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 – 3 кг)

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

На освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

На освоение опорных прыжков.

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см).

На освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

На развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, прекадине, козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

На развитие скоростно – силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, техника безопасности, основы выполнения гимнастических упражнений.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля.

Программный материал по легкой атлетике.

На овладение техники спринтерского бега.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на результат 60 м.

На овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м.

На овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность; в горизонтальную цель и вертикальную цель 1x1 м с расстояния 6 – 8м. бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из за головы, от груди.

На развитие выносливости.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей.

Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия.

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно – силовых и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Программный материал по лыжной подготовке:

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

В случае неблагоприятных погодных условий уроки по лыжной подготовке заменяются уроками по развитию двигательных качеств.

Знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

7 класс

Программный материал по спортивным играм:

Баскетбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации на освоенных элементах техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

На освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

На освоение техники передачи мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80м в прыжке.

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоении тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по правилам мини – баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1.

Футбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

На освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

На овладение техникой ударов по воротам.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Перехват мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. На овладение техникой передвижений, остановок, стоек и поворотов.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, стать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

На освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.

На развитие координационных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Метание в цель различными мячами.

На развитие выносливости.

Эстафеты круговая тренировка, подвижные игры с мячом.

На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 – 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча через сетку.

На освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.

На знание о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетания приемов) подвижные игры. Правила самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики:

На освоение строевых упражнений.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на местности.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 – 3 кг)

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

На освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя. Передвижение в висячем положении; махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

На освоение опорных прыжков.

Мальчики: Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100 – 115см)

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 – 110см)

На освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

На развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, прекадине, козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

На развитие скоростно – силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, техника безопасности, основы выполнения гимнастических упражнений.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля.

Программный материал по легкой атлетике.

На овладение техники спринтерского бега.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на результат 60 м.

На овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег на 1500м.

На овладение техникой прыжка в длину.
Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель на дальность.
Метание теннисного мяча с места на дальность; в горизонтальную цель и вертикальную цель 1x1 м с расстояния 10 - 12 м. бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.

На развитие выносливости.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей.

Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия.

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно – силовых и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Программный материал по лыжной подготовке:

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

В случае неблагоприятных погодных условий уроки по лыжной подготовке заменяются уроками по развитию двигательных качеств.

Знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

8 класс

Программный материал по спортивным играм:

Баскетбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации на освоенных элементах техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

На освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

На освоение техники передачи мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80м в прыжке.

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоении тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Футбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).

На освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

На овладение техникой ударов по воротам.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Перехват мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. На овладение техникой передвижений, остановок, стоек и поворотов.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, стать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

На освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам.

На развитие координационных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Метание в цель различными мячами.

На развитие выносливости.

Эстафеты круговая тренировка, подвижные игры с мячом.

На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 – 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи.

На освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.

На знание о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетания приемов) подвижные игры. Правила самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики:

На освоение строевых упражнений.

Повороты в движении направо, налево.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивными и большими мячами, тренажерами.

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

На освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад и сед ноги врозь.

Девочки: Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди;

На освоение опорных прыжков.

Мальчики: Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115см)

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 град. (конь в ширину, высота 110)

На освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

На развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, прекадине, козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

На развитие скоростно – силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной

тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, Возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля.

Программный материал по легкой атлетике.

На овладение техники спринтерского бега.

Низкий старт. Бег с ускорением. Бег на результат 100 м.

На овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег на 2000м (мальчики) и на 1500м (девочки).

На овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность; в горизонтальную цель и вертикальную цель 1х1 м с расстояния 10 - 12 м. бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов. Метание тяжелого мяча на дальность.

На развитие выносливости.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей.

Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия.

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно – силовых и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Программный материал по лыжной подготовке:

Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Биатлон».

В случае неблагоприятных погодных условий уроки по лыжной подготовке заменяются уроками по развитию двигательных качеств.

Знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

9 класс

Программный материал

спортивные игры:

Баскетбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации на освоенных элементах техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

На освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

На освоение техники передачи мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80м в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке.

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоении тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол. На овладение техникой передвижений, остановок, стоек и поворотов.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, стать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

На освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам.

На развитие координационных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Метание в цель различными мячами.

На развитие выносливости.

Эстафеты круговая тренировка, подвижные игры с мячом.

На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 – 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Игра в нападении в зоне 3. игра в защите.

На знание о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетания приемов) подвижные игры. Правила самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики:

На освоение строевых упражнений.

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два по четыре в движении.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивными и большими мячами, тренажерами.

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

На освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Девочки: Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

На освоение опорных прыжков.

Мальчики: Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см)

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110)

На освоение акробатических упражнений.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

На развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

На развитие скоростно – силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, Возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.

Правила самоконтроля.

Программный материал по легкой атлетике.

На овладение техники спринтерского бега.

Низкий старт. Бег с ускорением. Бег на результат 100 м.

На овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег на 2000м (мальчики) и на 1500м (девочки).

На овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель на дальность.

Метание теннисного мяча и тяжелого мяча с разбега на дальность; в горизонтальную цель и вертикальную цель 1x1 м с расстояния до 18 м. бросок набивного мяча юноши (3 кг), девушки (2 кг) двумя руками из различных и.п. стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.

На развитие выносливости.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Кросс до 3 км.

На развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей.

Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия.

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно – силовых и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Программный материал по лыжной подготовке:

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных на одновременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км.

В случае неблагоприятных погодных условий уроки по лыжной подготовке заменяются уроками по развитию двигательных качеств.

Знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

10 класс

Программный материал по спортивным играм

Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование ловли и передачи мяча.

Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

На совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На совершенствование тактики игры.
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.
Волейбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приема и передач мяча.
Варианты техники приема и передач мяча.
На совершенствование техники подач мяча.
Варианты подач мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.
Варианты нападающего удара через сетку.
На совершенствование техники защитных действий.
Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.
На совершенствование тактики игры.
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.
Футбол. На совершенствование техники передвижений, остановок и стоек.
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.
Варианты ударом по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Варианты остановок мяча ногой, грудью.
На совершенствование техники ведения мяча.
Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
На совершенствование техники защитных действий.
Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).
На совершенствование тактики игры.
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).
Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.
На развитие выносливости.
Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин.
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10 – 13 с., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.
На знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

На совершенствование строевых упражнений.

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Девушки: комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

На освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге. Махом соскок.

На освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см (10 кл) и 120 – 125 см (11 кл).

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

На освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину. Высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

На развитие координационных способностей.

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

На развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

На знания о физической культуре.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение. Воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

На овладение организаторскими умениями.

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия.

Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Программный материал по легкой атлетике:

На совершенствование техники спринтерского бега.

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м.

Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Мальчики: бег в равномерном и переменном темпе 20 – 25 мин. Бег на 3000м.

Девочки: бег в равномерном и переменном темпе 15 – 20 мин. Бег на 2000м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега:

Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Мальчики: метание тяжелого мяча на дальность с разбега; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с расстояния до 20м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений, с места и с нескольких шагов.

Девочки: метание теннисного и тяжелого мяча на дальность с разбега; метание в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12 – 14 м. Бросок набивного (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места и нескольких шагов.

На развитие выносливости.

Мальчики: длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег группой, эстафеты.

Девочки: длительный бег до 20 мин.

На развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На знания о физической культуре.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозированные нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Программный материал по лыжной подготовке:

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

В случае неблагоприятных погодных условий уроки лыжной подготовки заменяются уроками развития двигательных качеств

На знания о физической культуре: Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

При подготовке рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое сознание и компетентность в решении проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
6. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.
8. Развитие эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.
9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

- 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.

Познавательные УУД

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:

- 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;

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

Коммуникативные УУД

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:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

Регулятивные УУД

5. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

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:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

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 занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- 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;
8. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- 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.

9. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- 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.

Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями слуха АООП ООО, вариант 1.2 дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:

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:

- сформированность социально значимых личностных качеств, включая 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;

- 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; результатами овладения универсальными учебными действиями, в том числе:

- 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 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; оцениванием правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения на занятиях по АФК;

- 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;
- использованием информационно - коммуникационных технологий при изучении теории адаптивной физкультуры.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- 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 физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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 время; оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги;
- 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);
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах 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;
- 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;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- сообщать основные сведения из истории Паралимпийских игр, о цели Паралимпийского движения, о Сурдлимпийских играх.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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;
- 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 процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- 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 слуха. Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».);
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем (при обеспечении сохранности слухового аппарата и/или процессора кохлеарного импланта).

Планируемые предметные результаты дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:

- освоением в ходе изучения АФК умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета,
- 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.

4. Календарно-тематическое планирование

№	Содержание	Количество часов (уроков) класс						
		5	6	7	8	9	10	Итого
1.	Базовая часть	102	68	102	102	102	99	609
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока						
1.2	Подвижные игры	33	20	33	33	33	33	198
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	16	21	21	21	21	126
1.4	Легкоатлетические упражнения	30	20	30	30	30	27	177
1.6	Лыжная подготовка	18	12	18	18	18	18	108

5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз -- 215 см	-- 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 --	-- 10 мин 00 с
Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной технической подготовке. Приложение №1			

Двигательные навыки, умения и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме

снаряды в горизонтальную цель 2,5×2,5 м с 10 – 12 м (девушки) и 15 – 25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную даль 1×1 м с 10 м (девушки) и с 15 – 25 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне и разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов. Включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазить по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

6. Перечень ЦОР, используемый учителем физической культуры

Перечень основных поисковых систем сети Интернет

- 1 www.google.ru
- 2 www.rambler.ru
- 3 www.yandex.ru
- 4 www.nigma.ru

Коллекции электронных образовательных ресурсов

- 1.«Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» -<http://eor.edu.ru>
- 2.«Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» -
- 3.«Единое окно доступа к образовательным ресурсам»-
- 4 Методический портал www.uchmet.ru
- 5.ИнтерГУ.ru -Интернет-государство учителей www.intergu.ru
- 1 Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/>
- 7.Портал информационной поддержки образовательных учреждений www.menobr.ru

Образовательные Интернет-порталы. Единая коллекция ЦОР.

- 1
- Сайт Рособразования <http://www.ed.gov.ru>
- 2
- Сайт Министерства образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>
- 3
- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
- 4

Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>

5

Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования <http://www.ndce.edu.ru>

6

Школьный портал <http://www.portalschool.ru>

Сайты для учителей коррекционной школы.

Uroki.net (Для учителей коррекционной школы): <http://www.uroki.net/docnach.htm>

В помощь учителю: <http://school-ppt.3dn.ru/>

Внеклассные мероприятия к любому празднику: <http://schoollessons.narod.ru/>

Внеклассные мероприятия: <http://school-work.net/>

Газета "Педсовет", газета "Последний звонок", газета "Педагогическое творчество": <http://www.ped-sovet.ru/Default.aspx>

Журнал "Начальная школа": <http://n-shkola.ru/>

Методическая копилка учителя: <http://www.zanimatika.narod.ru/index.htm>

Педсовет су (педагогическое сообщество): <http://www.pedsovet.su/>

Презентации для учителей: <http://prezentacya.my1.ru/>

Сеть творческих учителей: <http://www.it-n.ru/>

Учительская газета: <http://www.ug.ru/>

Учительский портал: <http://www.uchportal.ru/>

Фестиваль педагогических идей "Открытый урок": <http://festival.1september.ru/>

<http://www.ed.gov.ru> - Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

<http://www.uroki.net/> - бесплатные разработки уроков, сценарии, планирование GeoMan.ru:

Архив учебных программ: <http://rusedu.ru/>

Интернет-ресурсы для учителей: <http://konstantinova.21416s15.edusite.ru/p33aa1.html> -

Познавательный портал: <http://clow.ru/>

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

3. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

4. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

5. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Презентации по физкультуре на сайтах:

1. uchportal.ru/

2 <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3 ppt4web.ru/prezentacii-po-

4. <http://uslide.ru/fizkultura>

5 pedsovet.su/

6. <http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной технической подготовке

Упражнение	оценка	возраст, лет										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
1.Бег 30м (сек.) девочки	5	7.8	7.6	6.6	6.4							
	4	7.9	7.7	7.0	6.8							
	3	8.0	7.8	7.6	7.4							
Бег 30м (сек.) мальчики	5	7.7	7.5	6.5	6.2							
	4	7.8	7.6	6.9	6.6							
	3	7.9	7.7	7.5	7.2							
2.Бег 60м (сек.) девочки	5					11.3	10.9	10.7	10.3	9.9	9.5	9.3
	4					11.6	11.3	11.1	10.7	10.3	10.2	10.0
	3					12.2	11.9	11.6	11.4	10.9	10.8	10.5
Бег 60м (сек.) мальчики	5					10.8	10.5	10.3	9.8	9.4	8.9	8.5
	4					11.4	11.1	10.9	10.5	10.2	9.3	9.0
	3					12.0	11.7	11.4	11.1	10.8	9.9	9.2
3.Бег (м) без учета времени (девочки, мальчики)	зачет	непрерывный бег 3 мин.										
		непрерывный бег 5 мин.										
4.Подтягивание (количество раз) мальчики, юноши	5	из виса лежа										
	4				3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	4	5	2	3	4	5	6	7	8	9
		2	3	4	1	2	3	3	4	5	6	7
Отжимание (кол-во раз) девочки, девушки	5	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5.Прыжок в длину с места (см) девочки	5	105	110	135	155	155	160	164	168	178	190	192
	4	100	105	120	125	139	147	149	162	170	180	182
	3	95	100	105	112	126	134	136	150	160	167	170
Прыжок в длину с места (см) мальчики	5	110	125	140	146	160	168	170	185	198	205	208
	4	105	110	124	131	145	153	155	170	183	190	193
	3	100	105	109	116	130	138	140	155	168	175	180
6.Бросок набивного мяча (1кг) из-за головы (сидя) мальчики, девочки	зачет	300	330	360	390	420	450	500	550	600	650	690
		250	270	300	320	350	380	410	450	480	520	550
7.Сгибание- разгибание туловища из положения лежа на спине (пресс) мальчики, юноши	5	8	10	12	14	16	18	22	25	28	30	35
	4	6	8	10	12	14	16	20	23	25	28	30
	3	5	6	8	10	12	14	18	20	23	25	28
девочки, девушки	5	8	9	10	12	14	16	20	22	25	26	28
	4	6	7	8	10	12	14	18	20	22	24	26
	3	4	5	6	8	10	12	16	18	20	22	24
8.Оценка гибкости в баллах *	Тренер-преподаватель самостоятельно выбирает тест на гибкость и прослеживает динамику развития данного качества											
мальчики, девочки												
	Примечание. Если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера-преподавателя.											

