

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 44»**

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО  
протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.  
Руководитель МО  
 Полетаева Г.В.

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете,  
протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора № 107  
от «31» августа 2023 г.  
Директор  
 Л. А. Посадская

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
Адаптивная физическая культура  
Вариант 2.2.2  
5 – 10 класс

г. Череповец  
2023 год

**Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы для слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне основного общего образования**

<b>Модуль / тематический блок</b>	<b>Разделы</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ</b>
			<b>Вариант 2.2.2</b>
<b>Знания об адаптивной физической культуре</b>	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Из истории физической культуры</p> <p>Физические упражнения</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей</p>	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей.</p> <p>Характеристика общих физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</li> <li>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</li> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</li> <li>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</li> </ul>

<p><b>Способы физкультурной деятельности</b></p>	<p>Самостоятельные занятия</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;</li> <li>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);</li> <li>- составляют предложения по описанию своей деятельности.</li> </ul>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p>Организуемые команды и приемы.</p>	<p>Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».</li> </ul> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- повторяют за педагогом термины и порядок действий;</li> <li>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют движение под заданный ритм, музыку;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и</li> </ul>

			глубокое.
	Акробатически е упражнения.	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью, с визуальной опорой; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием. <i>Этап закрепления:</i> - начинают выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - проговаривание за педагогом терминов; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).
	Акробатически е комбинации.		
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	Висы, перемахи. Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности). Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с ярким инвентарем - выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча).
	Гимнастическая комбинация.		

	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p>	<p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому</p>	<p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</li> <li>- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения в различном темпе;</li> <li>- выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.).</li> </ul>
--	---	---	---

	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости:</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Формирование осанки</p>	<p>бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><b>Упражнения</b> <b>в</b></p>	
--	---	--	--

	Развитие силовых способностей	<b>поднимании и переноске грузов:</b> подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).	
<b>Легкая атлетика</b>	Ходьба Беговые упражнения:  Прыжковые упражнения:	Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения действий; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.); - выполняет упражнения на выработку сильной воздушной струи (например, передувание теннисного шарика с одной половины

	<p>Броски Метание Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>высоту; спрыгивание и запрыгивание. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p> <p>Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p>	<p>теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д.).</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;</li> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающим комментарием.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;</li> </ul>

	<p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;</p> <p>метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными</p>	<p>- игра.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</li> </ul>
--	---	--	--

	Развитие силовых способностей	способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	На материале гимнастики с основами акробатики  На материале легкой атлетики	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления:</i> - использование звукового сигнала для обозначения начала выполнения упражнения - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.); - игра. <i>Коррекционная работа:</i> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение

	<p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол: Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p> <p>Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя</p>	<p>пространства спортивного зала);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание за педагогом терминов и порядка выполнения действий;</li> <li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>
--	--	---	--

		<p>во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>	
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости:</p>	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p>Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;</li> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речию.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</li> <li>- принимают участие в соревнованиях.</li> </ul> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- участие в играх, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы;</li> <li>- проговаривает за педагогом термины;</li> <li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>

## **Планируемые результаты освоения программы**

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

### **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 личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Эстетическое развитие посредством воспитания понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты изучения курса – это формирование универсальных учебных действий (УУД).

– 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.

*Регулятивные УУД*

1. 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.

2. 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 задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

#### *Познавательные УУД*

6. 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.

7. 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.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

### *Коммуникативные УУД*

9. 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;
- исполнять определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

С учетом результатов Программы коррекционной работы планируемые результаты дополняются:

*результатами в сфере жизненных компетенций, в том числе:*

- сформированностью социально значимых черт личности, включая ценностно-смысловые установки в отношении ведения здорового образа жизни, заботы о своем здоровье и т. д.; владением информацией о правах и обязанностях лиц с нарушениями слуха в области физической культуры и спорта; пониманием значения Сурдлимпийских игр, достижения норм ГТО;
- сформированностью мотивации к физическому совершенствованию;
- готовностью и способностью к саморазвитию и личностному самоопределению через занятия спортом;
- стремлением к расширению социальных контактов; демонстрацией социальных компетенций на занятиях по АФК, соревнованиях;

*результатами овладения универсальными учебными действиями, в том числе:*

- самостоятельным планированием путей достижения целей, выбора наиболее эффективных способов занятий спортом;
- умением пользоваться спортивной терминологией;
- 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 во время занятий АФК и адаптивным спортом;
- самостоятельным разрешением конфликтных ситуаций на занятиях АФК и адаптивным спортом на основе согласования позиций и учета интересов; формулированием, аргументацией и отстаиванием собственного мнения;
- использованием информационно-коммуникационных технологий при изучении теории адаптивной физкультуры.

*предметные результаты дополняются:*

- освоением в ходе изучения АФК умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета;
- формированием и развитием научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владением научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами;

- 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 упражнений, в том числе с аргументацией собственного мнения;
- реализацией сформированных умений восприятия и воспроизведения устной речи (с помощью индивидуальных слуховых аппаратов / КИ), устной коммуникации в процессе занятий АФК.

**Предметные результаты**

**Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с нарушениями слуха на уровне основного общего образования**

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и предметным примерным планируемым результатам занятий к группам обучающихся
		<b>Вариант 2.2.2</b>
		<b>Предметные планируемые результаты</b>
Знания о физической культуре		<p>С направляющей помощью педагога, с использованием вспомогательного материала (карточек, справочников, литературы, источников сети Интернет и т. д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского и сурдлимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</li> <li>- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;</li> <li>- знает требования ГТО.</li> </ul> <p><i>Характеризует:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</li> <li>- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;</li> <li>- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</li> </ul>

<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Обучение основным гимнастическим элементам	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, визуальный план;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия и в соответствии с проговариванием выполняет действие;</li> <li>- понимает термины «направо», «налево» и применяет их в процессе выполнения упражнения;</li> <li>- осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</li> <li>- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;</li> <li>- выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении.</li> </ul>
	Обучение элементам акробатики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- С предварительным повторением выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением под контролем педагога, при возникновении трудностей возможно выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <li>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- проговаривает порядок выполнения упражнения и термины;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд.</li> </ul>
	Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия и термины;</li> <li>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно;</li> <li>- выполняет серию упражнений с одновременным проговариванием;</li> <li>- контролирует осанку;</li> <li>- выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении.</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>	Обучение технике ходьбы и бега	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- выполняет упражнение целостно под контролем педагога с совместным проговариванием;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько</li> </ul>

		<p>секунд;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;</li> <li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>
	Обучение метанию малого мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения под контролем педагога;</li> <li>- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;</li> <li>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность движений;</li> <li>- выполняет серию упражнений с визуальной опорой, с проговариванием;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).</li> </ul>
<b>Спортивные игры</b>	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Играет по правилам без облегчений;</li> <li>- соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- знает правила игр, отвечает на вопросы по правилам игр;</li> <li>- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно, при необходимости возможно использование визуальной опоры с одновременным проговариванием;</li> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- самостоятельно передвигается по учебной лыжне в заданном темпе;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- проговаривает правила игр.</li> </ul>

Тематическое планирование 5 класс

№	Наименование	Количество	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы	Виды,	Электронные
---	--------------	------------	--	-------	-------------

п/п	разделов и тем программы	часов			воспитания	формы контроля	(цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Знания о физической культуре				В процессе уроков		
2	Лёгкая атлетика	20			Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Беседа «Борьба с терроризмом»; урок -практикум «Космос - это мы»; забег, посвященный победе Вов		1. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/results?search_query=перезарядка+физическая+культура">https://www.youtube.com/results?search_query=перезарядка+физическая+культура</a>
3	Гимнастика	14			Рассматривают, обсуждают и анализируют акробатические и гимнастические элементы; описывают технику выполнения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику элементов за счёт повторения техники подводящих упражнений; определяют задачи закрепления и совершенствования техники изученных элементов; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</a>
4	Лыжная подготовка	14			Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения ходов; выполняют		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>

				подводящие упражнения; контролируют и выявляют ошибки.		
5	Волейбол	6		Разучивают, закрепляют, совершенствуют технические элементы; рассматривают и анализируют образцы элементы техники.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
6	Баскетбол	6		Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
7	Футбол	6		Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из игровых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
8	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2		понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
	Итого	68				

6 класс

№	Наименование	Количество	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы	Виды,	Электронные
---	--------------	------------	--	-------	-------------

п/п	разделов и тем программы	часов			воспитания	формы контроля	(цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Знания о физической культуре				В процессе уроков		
2	Лёгкая 2 атлетика	20			<p>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники.</p> <p>Беседа «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»; урок -практикум «Символы РФ»; забег, посвященный победе Вов</p>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
3	Гимнастика	14			<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют акробатические и гимнастические элементы; описывают технику выполнения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику элементов за счёт повторения техники подводящих упражнений; определяют задачи закрепления и совершенствования техники изученных элементов; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</a>
4	Лыжная подготовка	14			<p>Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; рассматривают, обсуждают и анализируют технику</p>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>

				выполнения ходов; выполняют подводящие упражнения; контролируют и выявляют ошибки.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">n/7152/start/26 2514/</a>
5	Волейбол	6		Разучивают, закрепляют, совершенствуют технические элементы; рассматривают и анализируют образцы элементы техники.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/26 2455/</a>
6	Баскетбол	6		Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/3 0 9280/</a>
7	Футбол	6		Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из игровых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/26 2287/</a>
8	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2		понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/ 262186/</a>
	Итого 68 часов					

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Знания о физической культуре				В процессе уроков		
2	2 Лёгкая атлетика	20			Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Беседа «Возрождение олимпийских игр»; урок -практикум «Составление дневника физической культуры»; забег, посвященный победе Вов		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
3	Гимнастика	14			Рассматривают, обсуждают и анализируют акробатические и гимнастические элементы; описывают технику выполнения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику элементов за счёт повторения техники подводящих упражнений; определяют задачи закрепления и совершенствования техники изученных элементов; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/train/#2_09866">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/train/#2_09866</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/</a>
4	Лыжная	14			Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику		<a href="https://fk12.ru/b">https://fk12.ru/b</a>

	подготовка				передвижения на лыжах; рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения ходов; выполняют подводящие упражнения; контролируют и выявляют ошибки.		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
5	Волейбол	6			Разучивают, закрепляют, совершенствуют технические элементы; рассматривают и анализируют образцы элементов техники.		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
6	Баскетбол	6			Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения.		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
7	Футбол	6			Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из игровых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
8	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	2			понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;		<a href="https://resh.ed.u.ru/subject/lesson/7161/start/262186/">https://resh.ed.u.ru/subject/lesson/7161/start/262186/</a>

	комплекса ГТО						
	Итого 68 часов						

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Знания о физической культуре				В процессе уроков		
2	Лёгкая атлетика	20			Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Беседа «Физическая культура в современном обществе»; урок - практикум «Космос -это мы»; забег, посвященный победе Вов		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3	Гимнастика	14			Рассматривают, обсуждают и анализируют акробатические и гимнастические элементы; описывают технику выполнения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику элементов за счёт повторения техники подводящих упражнений; определяют задачи закрепления		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>

				и совершенствования техники изученных элементов; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesso_n/3207/start/">a-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
4	Лыжная подготовка	14		Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения ходов; выполняют подводящие упражнения; контролируют и выявляют ошибки.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesso_n/3207/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesso_n/3207/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesso_n/3207/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesso_n/3207/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesso_n/3207/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesso_n/3207/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesso_n/3207/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesso_n/3207/start/</a>
5	Волейбол	6		Разучивают, закрепляют, совершенствуют технические элементы; рассматривают и анализируют образцы элементы техники.		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskay_a-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskay a-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
6	Баскетбол	6		Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения.		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskay_a-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskay a-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
7	Футбол	6		Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из игровых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskay_a-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskay a-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
8	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	2		понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни,		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/</a>

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;		
	Итого 68 часов						

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Знания о физической культуре				В процессе уроков		
2	Лёгкая атлетика	20			Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Беседа «Борьба с терроризмом»; урок -практикум «Космос - это мы»; забег, посвященный победе Вов		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskav a-kultura-8-9-klassv-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskav a-kultura-8-9-klassv-matveev</a>
3	Гимнастика	14			Рассматривают, обсуждают и анализируют акробатические и гимнастические элементы; описывают технику выполнения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskav a-kultura-8-9-klassv-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskav a-kultura-8-9-klassv-matveev</a>

				(на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику элементов за счёт повторения техники подводящих упражнений; определяют задачи закрепления и совершенствования техники изученных элементов; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)		
4	Лыжная подготовка	14		Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения ходов; выполняют подводящие упражнения; контролируют и выявляют ошибки.		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassv-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassv-matveev</a>
5	Волейбол	6		Разучивают, закрепляют, совершенствуют технические элементы; рассматривают и анализируют образцы элементы техники.		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
6	Баскетбол	6		Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения.		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
7	Футбол	6		Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из игровых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
8	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в	2		понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного		<a href="https://resh.ed.u.ru/subject/lesson/7161/start/262186/">https://resh.ed u.ru/subject/lesson/7161/start/ 262186/</a>

	показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				(отклоняющегося) поведения. - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;		
	Итого 68 часов						

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>							
1.1	Физическая культура как социальное явление	1			Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;		<a href="https://ebooks.grsu.by/fisical_training/2-2-fizicheskayakultura-kak-sotsialnoeyavlenie-chast-kulturyobshchestva-i-lichnosti.htm">https://ebooks.grsu.by/fisical_training/2-2-fizicheskayakultura-kak-sotsialnoeyavlenie-chast-kulturyobshchestva-i-lichnosti.htm</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1			Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;		<a href="https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/32379/1/fksz_2020_040.pdf">https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/32379/1/fksz_2020_040.pdf</a>
	Итого 2 часа						

<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>						
2.1	Физкультурнооздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	2			Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;	<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54003/1/978-5-7996-2157-5_2017.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54003/1/978-5-7996-2157-5_2017.pdf</a>
	Итого по разделу 2 час					

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

1.1	Физкультурнооздоровительная деятельность	2			Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5649/start/197083/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5649/start/197083/</a>
	Итого по разделу 2 часа					

### **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность**

2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			Развитие умений выполнять правила спортивных игр, а так соблюдение технических навыков во время игры в волейбол и футбол. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gXC95dD5cGY">https://www.youtube.com/watch?v=gXC95dD5cGY</a> t=7s <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1Hud3rwwCLg">https://www.youtube.com/watch?v=1Hud3rwwCLg</a> t=2s <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-fSnxd7I60o">https://www.youtube.com/watch?v=-fSnxd7I60o</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			Развитие умений выполнять правила спортивных игр, а так соблюдение технических навыков во время игры в волейбол и футбол. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве)	<a href="https://dzen.ru/video/watch/5e84907bf3df085a7f6d3baa?f=d2d">https://dzen.ru/video/watch/5e84907bf3df085a7f6d3baa?f=d2d</a> <a href="https://dzen.ru/video/watch/624c390d69a9b17bf60e99c5?f=d2d">https://dzen.ru/video/watch/624c390d69a9b17bf60e99c5?f=d2d</a>

2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			Развитие умений выполнять правила спортивных игр, а так соблюдение технических навыков во время игры в волейбол и футбол. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве)		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/</a>
	Итого по разделу 32 часов						

### Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность

3.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2			понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/</a>
	Итого по разделу 2 часа						

### Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»

4.1	Спортивная подготовка	10			Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, смелости вовремя выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/</a>
-----	-----------------------	----	--	--	---	--	--

4.2	Базовая физическая подготовка	18			Формирование представлений и умение выполнения комплекса ГТО 6 ступени. Мотивирование активного участия в движении ГТО.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a>
	Итого по разделу 28 часов						
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68					