



**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

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
			Вариант 2.2.2
Знания об адаптивной физической культуре	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Из истории физической культуры</p> <p>Физические упражнения</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей</p>	<p>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"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.

<p>Способы физкультурной деятельности</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"> - Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - составляют предложения по описанию своей деятельности.
<p>Гимнастика с элементами акробатики</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"> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - повторяют за педагогом термины и порядок действий; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и

			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"> - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения в различном темпе; - выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.).
--	---	---	---

	<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>Упражнения в</p>	
--	---	--	--

	Развитие силовых способностей	поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).	
Легкая атлетика	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"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с сопровождающим комментарием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;

	<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"> - выполнение упражнения для формирования пространственных представлений; - выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.
--	---	--	--

	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.	
Подвижные и спортивные игры	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p>	<p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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"> - проговаривание за педагогом терминов и порядка выполнения действий; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
--	--	---	--

		<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>	
<p>Лыжная подготовка</p>	<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"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речию. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы; - проговаривает за педагогом термины; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

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 планируемыми результатам занятий к группам обучающихся
		Вариант 2.2.2
		Предметные планируемые результаты
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"> - 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; - объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; - знает требования ГТО. <p><i>Характеризует:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

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

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

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. https://resh.edu.ru/ 2. https://www.youtube.com/results?search_query=перезарядка+физическая+культура
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)		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/
4	Лыжная подготовка	14			Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения ходов; выполняют		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/

				подводящие упражнения; контролируют и выявляют ошибки.		
5	Волейбол	6		Разучивают, закрепляют, совершенствуют технические элементы; рассматривают и анализируют образцы элементы техники.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
6	Баскетбол	6		Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
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;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
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;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
	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			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 «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»; урок -практикум «Символы РФ»; забег, посвященный победе Вов		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
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)		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/
4	Лыжная подготовка	14			Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; рассматривают, обсуждают и анализируют технику		https://resh.edu.ru/subject/lesson/

				выполнения ходов; выполняют подводящие упражнения; контролируют и выявляют ошибки.		n/7152/start/26 2514/
5	Волейбол	6		Разучивают, закрепляют, совершенствуют технические элементы; рассматривают и анализируют образцы элементы техники.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/26 2455/
6	Баскетбол	6		Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/30 9280/
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;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/26 2287/
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;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/ 262186/
	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		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
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)		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/train/#2_09866 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/
4	Лыжная	14			Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику		https://fk12.ru/b

	подготовка				передвижения на лыжах; рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения ходов; выполняют подводящие упражнения; контролируют и выявляют ошибки.		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
5	Волейбол	6			Разучивают, закрепляют, совершенствуют технические элементы; рассматривают и анализируют образцы элементов техники.		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
6	Баскетбол	6			Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения.		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
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;		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
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;		https://resh.ed.u.ru/subject/lesson/7161/start/262186/

	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		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
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		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

				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-kultura-8-9-klassy-matveev
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.		https://resh.edu.ru/subject/lesso_n/3207/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesso_n/3207/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesso_n/3207/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesso_n/3207/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesso_n/3207/start/
5	Волейбол	6		Разучивают, закрепляют, совершенствуют технические элементы; рассматривают и анализируют образцы элементы техники.		https://fk12.ru/books/fizicheskay_a-kultura-8-9-klassy-matveev
6	Баскетбол	6		Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения.		https://fk12.ru/books/fizicheskay_a-kultura-8-9-klassy-matveev
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;		https://fk12.ru/books/fizicheskay_a-kultura-8-9-klassy-matveev
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,		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/

	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		https://fk12.ru/books/fizicheskav a-kultura-8-9-klassv-matveev
3	Гимнастика	14			Рассматривают, обсуждают и анализируют акробатические и гимнастические элементы; описывают технику выполнения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления		https://fk12.ru/books/fizicheskav a-kultura-8-9-klassv-matveev

				(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.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassv-matveev
5	Волейбол	6		Разучивают, закрепляют, совершенствуют технические элементы; рассматривают и анализируют образцы элементы техники.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
6	Баскетбол	6		Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
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;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
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	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/7161/start/ 262186/

	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			
Раздел 1. Знания о физической культуре							
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;		https://ebooks.grsu.by/fisical_training/2-2-fizicheskayakultura-kak-sotsialnoeyavlenie-chast-kulturyobshchestva-i-lichnosti.htm
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1			Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;		https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/32379/1/fksz_2020_040.pdf
	Итого 2 часа						

Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности						
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;	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54003/1/978-5-7996-2157-5_2017.pdf
	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;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5649/start/197083/
	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)	https://www.youtube.com/watch?v=gXC95dD5cGY t=7s https://www.youtube.com/watch?v=1Hud3rwwCLg t=2s https://www.youtube.com/watch?v=-fSnxd7I60o
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)	https://dzen.ru/video/watch/5e84907bf3df085a7f6d3baa?f=d2d https://dzen.ru/video/watch/624c390d69a9b17bf60e99c5?f=d2d

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)		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
	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;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/
	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.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/
-----	-----------------------	----	--	--	---	--	--

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