

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена для обучающихся с нарушениями слуха (включая кохлеарно имплантированных), получающим основное общее образование. Программа разработана на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушениями слуха, далее ФАООП (вариант 2.2.2.), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1025, с учётом Концепции физического образования, принятой на Всероссийском съезде учителей физкультуры и утверждённой Решением Коллегии Министерства просвещения и науки Российской Федерации от 24.12.2018 г., а также Примерной программы воспитания – с учётом проверяемых требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования.

Цель и задачи реализации примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре

Цель: реализации учебной дисциплины «Адаптивная ФК» заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушений физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии их физических способностей, психического и личностного развития для наиболее полноценной жизни в обществе. Программа направлена на формирование разностороннефизически развитой личности, способной активно использовать ценности ФК для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих:

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, её истории и формах организации, связи с культурой здоровья;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;

- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

Воспитательное значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и сурдалимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Практическими результатами воспитания являются: формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с нарушениями слуха.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с нарушениями слуха.

Реализация программ по адаптивной физической культуре предполагает следующие **принципы и подходы**:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями слуха

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с нарушениями слуха относятся:

- максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
- специальная работа по развитию координации движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки;
- более длительное по сравнению с нормой овладение двигательными навыками;
- специальная работа по коррекции отклонений в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во

времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;

- специальная работа по развитию общих физических способностей — скоростных, силовых, выносливости координационных, гибкости;
- щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с нарушениями речи;
- специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере;
- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей;
- формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;
- специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения;
- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;
- использование специального оборудования,

Ведущей линией коррекционно-развивающей направленности учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в образовании обучающихся с нарушениями слуха выступает формирование и развитие координации движений, возможности удержания равновесия, коррекция нарушенной функции вестибулярного аппарата. Данная магистральная линия пронизывает все уровни и этапы получения общего образования глухими, слабослышащими, позднооглохшими обучающимися и требует учета при реализации программы «Адаптивная физическая культура» в системе среднего профессионального образования и высшего образования.

Объективные трудности в удержании обучающимися с нарушениями слуха равновесия, понимания и сохранения положения своего тела в пространстве требуют особого внимания педагога как к созданию безопасной среды в спортивном зале, в иных помещениях и средах, где осуществляются уроки и занятия по адаптивной физической культуре, так и при отборе коррекционно-развивающих упражнений соответствующей направленности.

Среди таких упражнений выделяют:

- упражнения с изменением площади опоры (ходьба с препятствиями, перешагиванием, ходьба на лыжах, ходьба на коньках, езда на велосипеде);
- статические и динамические упражнения на узкой площади опоры (ползание, ходьба, бег, прыжки по узкой, в том числе наклонной поверхности; балансировка на балансировочной доске, в том числе с бросанием, отбиванием, перебрасыванием мяча, бросанием предметов в цель, в мишень, отбиванием мяча при помощи ракетки);
- спортивные игры, требующие координации движений рук и тела (баскетбол, футбол, бадминтон, теннис);
- упражнения на вращения с постепенным увеличением амплитуды движения (наклоны и повороты головы, повороты головы при наклоненном туловище, повороты и развороты, в том числе в прыжке, кувырки вперед и назад, вращение вокруг опоры при удержании руками, кружение в парах, прыжки на батуте);

- упражнения на начало и конец прямолинейного движения (ходьба, бег, прыжки, в том числе прыжки со скакалкой, в разном темпе, с резкой остановкой, с остановкой и изменением направления движения).

Данные упражнения коррекционно-развивающей направленности предлагаются в процессе реализации программы на разных уровнях общего образования. Педагог, следуя принципу, от простого к сложному, включает в содержание уроков сначала упражнения с поддержкой, затем выполняемые самостоятельно.

Важно обеспечить комфорт обучающихся при выполнении упражнений, исключить возникновение неприятных ощущений головокружения, укачивания. В связи с этим подбор объема и продолжительности упражнений коррекционно-развивающей направленности должен определяться в сотрудничестве со специалистами службы медико-психолого-педагогического сопровождения обучающихся с нарушениями слуха.

Специальные условия проведения уроков адаптивнойФК:

- в силу ограничения возможностей полноценного восприятия детьми учебной информации предпочтение отдается тем методам, которые на базе использования сохранных анализаторов обеспечивают наиболее полную передачу, восприятие, воспроизведение и переработку учебной информации в доступном для них виде. В связи с этим из перцептивных методов чаще применяются наглядные и практические, которые содействуют овладению сенсорной основой представлений и понятий об изучаемых объектах и явлениях.
- доминирование наглядного мышления, трудности связанные с формированием словесно-логического мышления, ограничивают возможность применения логических и гностических методов, а потому на начальном этапе обучения предпочтение отдается индуктивному методу, а также объяснительно-иллюстративным, репродуктивным и частично-поисковым.
- при отборе и продумывании сочетания методов обучения учитываются как отдаленные коррекционно-образовательные задачи, так и те, которые могут возникнуть в конкретных учебных ситуациях.
- стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах);
- адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио/видео формате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся, создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);
- обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию).
- нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);
- преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами (первоначальный период обучения).

II. Рабочая программа по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне начального общего образования

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне начального общего образования (далее – Программа, Примерная рабочая программа) разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы начального общего образования для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

Программа разработана в соответствии с:

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

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

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

2.1. Место учебного предмета в учебном плане

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

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 405 часов за четыре учебных года (вариант 1.1, 2.1), АООП НОО для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа); и 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 2.2 (с пролонгацией)) АООП НОО для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа. Для варианта 1.2: 1 класс - 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа, 5 класс – 102 часа (Всего 606 часов).

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

Нарушения двигательной сферы у обучающихся с нарушениями слуха проявляются:

1) в снижении уровня развития общих физических способностей: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качеств; 2) в трудности сохранения статического и динамического равновесия; 3)

в недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы; 4) в относительно низком уровне ориентировки в пространстве; 5) в замедленной скорости выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом (По Л.В. Шапковой).

2.3. Планируемые результаты освоения программы

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

Личностные результаты

Варианты 2.2

- воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- воспитание уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Варианты 2.2

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантации и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

2.5. Тематическое планирование

Тематический план для АООП НОО (вар.2.2 (II отделение)),

№	Разделы и темы	Год обучения					
		1	1	2	3	4	5
		Доп.					
Количество часов(уроков)							
I. Знания о физической культуре							
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения					
2	Из истории физической культуры.	В процессе обучения					
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения					
II. Способы физкультурной деятельности							
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения					
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения					
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения					
III. Физическое совершенствование							
7	Гимнастика с основами акробатики	24	24	20	20	20	20
8	Легкая атлетика	20	20	20	20	20	20
11	Подвижные и спортивные игры	33	33	30	30	30	30
		99	99	102	102	102	102

2.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

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

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

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

Характеристика балльной оценки (отметки).

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

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

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

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

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

2.7. Материально – техническое обеспечение

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

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

Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало, наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях.

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

III. Рабочая программа по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне основного общего образования

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне основного общего образования (далее – Программа, Примерная рабочая программа) разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы основного общего образования для глухих обучающихся, адаптированные основные образовательные программы основного общего образования для слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);

Примерной основной образовательной программой основного общего образования глухих обучающихся (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22);

Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

3.1. Место учебного предмета в учебном плане

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет 2 часа в неделю, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно); или 510 часов при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 102 часа ежегодно). При пролонгации (6 лет обучения) - 408 часов при проведении 2 уроков в неделю и 612 часов при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю.

3.2. Особенности двигательного развития подростков с нарушениями слуха подросткового возраста

Дисгармония в развитии обучающихся с нарушениями слуха проявляется в более низком, по сравнению с нормой, уровне развития физических способностей. Особенно страдают из-за нарушения слуха точность, равновесие и координация движений, скоростно-силовые способности.

Функция равновесия – одна из сложнейших. В ней принимают участие несколько анализаторов (зрительный, вестибулярный, двигательный и тактильный). У многих обучающихся нарушается деятельность вестибулярного аппарата, обеспечивающего сохранение равновесия в пространстве.

Патологический процесс в слуховой системе изменяет функцию вестибулярного аппарата, а вестибулярные нарушения в свою очередь влияют на формирование двигательной сферы.

Нарушения вестибулярной функции наблюдается как при глубоких, так и при менее выраженных изменениях слухового восприятия.

На качество основных движений влияет недоразвитие кинестетического контроля за выполняемым действием и отсутствие слухового контроля. При выполнении любого движения реализуются функции исполнения (движения) и функции слежения (т.е. контроля за выполнением этого движения). Функция контроля осуществляется с опорой на зрительный анализатор и слуховой. Значительное место отводится памяти. Только после длительных тренировочных упражнений роль контроля переходит к исполняющему органу и регулируется с помощью кинестетических ощущений.

Отмечается неустойчивая походка, затрудненный контроль движений и ориентировкой в пространстве.

Наиболее выраженные ошибки при ходьбе автоматически переносятся в бег.

Своеобразно выполняют обучающиеся с нарушениями слуха прыжки с разбега. Результаты прыжков в длину и в высоту не высокие в силу нерациональной техники разбега, связанной с особенностями выполнения бега, а также из-за боязни без опорного положения, плохой устойчивости равновесия, нарушенной координации движений. (По С.О. Филипповой, Т.В. Воробьевой).

3.3. 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 освоения

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности 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

- 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 и 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:

- сформированность социально значимых черт личности, включая ценностно-смысловые установки в отношении ведения здорового образа жизни, заботы о своем здоровье и т.д.; владение информацией о правах и обязанностях лиц с нарушениями слухав

области физической культуры и спорта; понимание значения Сурдлимпийских игр, достижения норм ГТО;

- сформированность мотивации к физическому совершенствованию;
- готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению через занятия спортом;
- стремление к расширению социальных контактов; демонстрация 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 учёта 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, владение 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.

Предметные результаты

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

Варианты 2.2.2

С направляющей помощью педагога, с использованием вспомогательного материала (карточек, справочников, литературы, источников сети Интернет и т.д.):

- объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского и сурдалимпийского 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.

Характеризует:

- 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.
- 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.
- 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.

- 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.
 - 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 секунд;
 - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;
 - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
-
- 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 (Н-р, жонглирование).
 - 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;

3.5. Тематическое планирование

тематический план для АООП ООО обучающихся с нарушениями слуха

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Инвариантная часть					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	14	14	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	14	14
	Всего часов обязательной части	68	68	68	68	68
2	Вариативная часть	34	34	34	34	34
	Всего часов	102	102	102	102	102

3.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

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

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

Характеристика балльной оценки (отметки)

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

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

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

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

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

3.7. Материально –техническое обеспечение

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

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

Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало, наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях.

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

IV. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне среднего общего образования

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне среднего общего образования (далее – Программа, Примерная рабочая программа) разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы среднего общего образования для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413).

4.1. Место учебного предмета в учебном плане

На уровне среднего общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне среднего общего образования, составляет 210 часов за 2 учебных года для 35 учебных недель, 3 часа в неделю в каждом классе.

4.2. Особенности двигательного развития подростков с нарушениями слуха

При разработке программы выделяли следующие группы:

1 группа – глухие обучающиеся

2 группа – слабослышащие, позднооглохшие обучающиеся.

Н.Г. Байкина и Б.В. Сермеев в своих исследованиях выделяют следующие своеобразия двигательной деятельности слабослышащих и глухих подростков по сравнению с нормой развития:

- низкий уровень координации и неуверенность движений, при выполнении основных двигательных навыков;
- снижение показателей статического и динамического равновесия;
- отклонения в развитии моторной сферы: страдают мелкая моторика, ритмичность движений, переключаемость и согласованность движений во времени и пространстве;
- замедленная скорость овладения двигательными навыками;
- замедленная скорость реакции и замедленный темп выполнения движений;
- отставание в развитии физических способностей;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве.

4.3. Планируемые результаты освоения программы

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

Личностные результаты освоения

Личностными результатами изучения курса являются:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России на примере истории национальных видов спорта и народных игр, гордости за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Адаптивная физическая культура»;

сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом как условию успешной жизнедеятельности;

готовность и способность к самостоятельной спортивной деятельности;

способность сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, спортивной и других видах деятельности;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, творчества, спорта;

способность к социальной адаптации и включению в спортивную жизнь общества, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха.

Метапредметные результаты

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

самостоятельно определять цели, выбирать пути их достижения, задавать параметры и критерии достижения цели занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели для себя и окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в процессе занятий АФК и адаптивным спортом;

оценивать ресурсы, необходимые для достижения цели и собственные возможности и ограничения;

сопоставлять полученный результат с поставленной ранее целью;

использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей в процессе занятий.

Познавательные УУД:

владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и практической деятельности в области АФК и спорта;

осуществлять самостоятельную информационно-познавательную деятельность, включая ориентировку в различных источниках информации, критическую оценку информации, получаемой из различных источников;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию в области АФК и адаптивного спорта с учетом собственных возможностей и ограничений.

активно использовать сохраненные анализаторы в процессе занятий АФК и адаптивным спортом.

Коммуникативные УУД:

осуществлять продуктивную коммуникацию со сверстниками и взрослыми в процессе занятий АФК и адаптивным спортом,

учитывать позиции других участников спортивной деятельности;

предотвращать и эффективно разрешать конфликты;

принимать участие в командной работе в разных ролях с учетом общих целей и способов их достижения;

ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха.

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

Модуль / тематический блок	Разделы	Для глухих обучающихся	Для слабослышащих и позднооглохших обучающихся
Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни		С направляющей помощью педагога, с использованием вспомогательного материала (карточек, справочников, литературы, источников сети Интернет и т.д.); - объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского и сурдалимпийского 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. <i>Характеризует</i> - 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	- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского и сурдалимпийского 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 основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта; - знает требования ГТО. <i>Характеризует</i> - 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,

		планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; - особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.	особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; - особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; - особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; - особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии:	- Выполняет упражнения целостно, допускается использование визуальной опоры (карточки, схемы, словесный план и т.д.) <i>Проводит</i> - самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.	- Выполняет упражнения целостно <i>Проводит</i> - самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; <i>Определяет и сообщает:</i> - уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

		<i>Определяет и сообщает:</i> - уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; - эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.	- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.
- Выполняет упражнения под контролем педагога; - проговаривает порядок выполнения и термины. <i>Составляет под контролем педагога:</i> - индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; - выполняет нормативы ГТО.		- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля; - - проговаривает порядок выполнения и термины; - составляет индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; - выполняет нормативы ГТО.	
	На освоение и совершенствование опорных прыжков 		

	ание		
	На развитие силовых способностей и силовой выносливости	- Выполняет упражнения самостоятельно, возможна визуальная поддержка. <i>Под контролем педагога соблюдает правила:</i> - организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.	- Выполняет упражнения самостоятельно. <i>Соблюдает правила:</i> - организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.
Легкая атлетика	На совершенствование техники спринтерского бега На совершенствование техники длительного бега На совершенствование техники	- Выполняет упражнения по образцу или по памяти. <i>Составляет:</i> - индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. <i>Определяет и сообщает:</i> - уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; - эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля. <i>Составляет:</i> - индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. <i>Определяет и сообщает:</i> - уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; - эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

	прыжка На совершенствов ание техники метания в цель и на дальность		
	На развитие выносливости На развитие скоростно- силовых способностей На развитие скоростных способностей На развитие координацион ных способностей	- Выполняет упражнения с заданными параметрами (скорость, время, сила и т.д.) с соблюдением амплитуды (контроль со стороны педагога); - соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах и проговаривает их.	- Выполняет упражнения с заданными параметрами (скорость, время, сила и т.д.) с соблюдением амплитуды. <i>Соблюдает правила:</i> - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол,	- Играет по правилам без облегчений. <i>Соблюдает правила:</i> - культуры поведения и взаимодействия во	- Играет по правилам без облегчений. <i>Соблюдает правила:</i> - культуры поведения и взаимодействия во

	футбол	время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. <i>Проводит под контролем педагога:</i> -судейство соревнований по одному из видов спорта.	время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. <i>Проводит:</i> -судейство соревнований по одному из видов спорта.
--	--------	--	--

4.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни	Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни	Адаптивная физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду. Современное олимпийское, сурдалимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

		Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие общих физических способностей (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности
--	--	---

		самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии	Гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
Гимнастика элементами акробатики	с На совершенствование строевых упражнений На совершенствование общеразвивающих упражнений без	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении Комбинации из различных положений и движений рук, ног,

	предметов На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами На освоение и совершенствование висов и упоров	туловища на месте и в движении <i>Юноши</i> С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами <i>Девушки</i> Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами <i>Юноши</i> С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами <i>Девушки</i> Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
	На освоение и совершенствование опорных прыжков На освоение и совершенствование акробатических упражнений	<i>Юноши</i> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см <i>Девушки</i> Прыжок углом с разбега под углом к сна-ряду и толчком одной ногой (конь в ширину). <i>Юноши</i> Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот бо-ком; прыжки в глубину, высота 150—

	На развитие координационных способностей	180 см. <i>Девушки</i> Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика
	На развитие силовых способностей и силовой выносливости	<i>Юноши</i> Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами, упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и метаниях <i>Девушки</i> Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и метания.
Легкая атлетика	На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег

	На совершенствование техники длительного бега На совершенствование техники прыжка На совершенствование техники метания в цель и на дальность	<i>Юноши</i> Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м <i>Девушки</i> Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. <i>Юноши</i> Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. <i>Девушки</i> Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м)
--	---	--

		с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.
	На развитие выносливости На развитие скоростно-силовых способностей На развитие скоростных способностей На развитие координационных способностей	<i>Юноши</i> Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с Препятствиями. <i>Девушки</i> Длительный бег до 20 мин. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	Баскетбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

		Варианты ловли, ведения и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам Волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Варианты техники приема и передач мяча Варианты подачи мяча Варианты нападающего удара через сетку Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам Футбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой,
--	--	---

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей

При изучении теоретического материала

- просматривают обучающее видео (по необходимости с субтитрами), презентаций по теоретическим аспектам АФК;
- изучают подробные схемы человеческого тела;
- участвуют в беседах с обсуждением проблемных ситуаций и относительно теоретических вопросов АФК с доказательствами и научными аргументами (Например, «Возможно ли ведение здорового образа жизни при курении»);
- выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале;
- работают со справочниками и литературой по АФК;
- находят заданную информацию в сети Интернет;
- самостоятельно выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, схемы тренировок и т.д.);
- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;
- участвуют в проектной деятельности.

При изучении практического материала

- Изучение движения по схемам, макетам человеческого тела;
- совместное с педагогом выполнение упражнения;
- проговаривание порядка выполнения действия вслух и «про себя» (идеомоторная речь);
- самостоятельное выполнение системы упражнений (по необходимости, с использованием словесного, визуального плана);
- выполнение упражнений с контролирующей, направляющей помощью педагога;
- участвуют в совместной игровой деятельности с соблюдением правил игры;
- выполняют самостоятельные практические занятия;
- проводят самостоятельно комплексы упражнений (например, комплекс утренней гимнастики);
- повторяют движения или серии движений на память, по необходимости по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами;
- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- участвуют в эстафетах и соревнованиях;

4.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – это ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика балльной оценки (отметки)

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

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

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

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

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков

4.7. Материально – техническое обеспечение

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

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

Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало, наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях.

Календарно - тематический план 5 класс

№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	у р о к а	Тема урока	Содержани е НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости	Дата
1 четверть						
1.	Легкая атлетика (12 часов)		Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения			
			Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений			
			Физическое развитие человека. Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег			
			Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м		Контрольное упражнение стр.	
			Развитие выносливости. Бег на средние дистанции		Контрольное упражнение стр.	
			Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча			
			Развитие выносливости. Бег на средние дистанции			
			Развитие силовых качеств. Упражнения в парах		Контрольное упражнение	
			Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места			
		0.	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель			

		1.	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике			
		2.	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике		Тестовые упражнения	
2	Гимнастика 13 часов	3.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей		Упражнения с гимнастической палкой. Стр.43	
		4.	Развитие гибкости Акробатические упражнения., координационных способностей. Кувырок вперед.		Стр.52	
		5.	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей		Оценивание техники выполнения	
		6.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.			
		7.	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы			
		8.	Строевые упражнения. Развитие координации движений , силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы		Стр. 57	
		9.	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы		Оценивание техники выполнения	
		10.	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств			
		11.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств			
		12.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств			
		13.	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне. Опорный прыжок		Оценивание техники выполнения	
		14.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие			

			координации, силовых качеств			
		5.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств			
		6.	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП			
3	Баскетбол 2 часа	7.	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП			
II четверть						
4	Баскетбол 14 часов	8.	Стойки игрока. Перемещения. Остановка. Повороты.			
		9.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений			
		10.	Ведение мяча на месте, в движении по прямой. Ловля и передача мяча.			
		11.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.			
		12.	Ведение без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча.		Оценивание техники выполнения	
		13.	Эстафеты с ловлей, передачей, ведением мяча.			
		14.	Броски одной и двумя руками с места. Игра «33»			
		15.	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «33»		Оценивание техники выполнения	
		16.	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Стритбол»			

		7.	Эстафеты с ведением и бросками мяча.		Оценивание техники выполнения	
		8.	Вырывание и выбивание мяча. Игра «Стритбол»			
		9.	Тактика свободного нападения.			
		10.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.			
		11.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.			
5	Основы знаний (1 час	2.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Зарождение Олимпийских игр древности.			
6	Гимнастика 1 час	3.	Преодоление полосы препятствий с выполнением гимнастических упражнений			
7	Развитие двигательных способностей и 5 часов	4.	Гибкость. Тест ГТО – наклон из положения стоя с прямыми ногами на полу.			
		5.	Сила. Тест ГТО сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			
		6.	Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений.			
		7.	Выносливость. Упражнения для развития выносливости			
		8.	Ловкость. Контрольный норматив Челночный бег 3*10		Контрольные упражнения	
III четверть						
8	Основы знаний	9.	Правильная и неправильная осанка.			
9	Лыжная	10.	История лыжного спорта. Правила техники безопасности			

	подготовка 12 часов	1.	Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.			
		2.	Попеременный двух-шажный ходы. Подъём «полуёлочкой».			
		3.	Попеременный двух-шажный и одновременный бес-шажный ходы.			
		4.	Подъём «полу-ёлочкой». Торможение «плугом».			
		5.	Медленное передвижение по дистанции – 1 км.			
		6.	Повороты переступанием. Торможение «плугом».			
		7.	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».			
		8.	Спуск со склона до 45° в средней стойке.			
		9.	Эстафета с передачей лыжных палок.		Оценивание техники выполнения	
		10.	Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок			
		11.	Бег на длинные дистанции. Контрольный норматив – передвижение на лыжах 1 км.		Контрольныеупр ажнения	
10	Основы знаний 1 час	2.	Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.			
11	Волейбол 16 часов	3.	История волейбола.. Правила техники безопасности			
		4.	Стойки игрока. Перемещения в стойке.			
		5.	Комбинации из освоенных			

			элементов техники передвижений			
		6.	Передача мяча сверху двумя руками на месте.			
		7.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.			
		8.	Передачи мяча над собой. То же через сетку		Оценивание техники выполнения	
		9.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.			
		10.	Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу над собой.			
		11.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола..Приём мяча снизу над собой.			
		12.	Нижняя прямая подача мяча.			
		13.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 м от сетки.			
		14.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки.			
		15.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.			
		16.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача.			
		17.	Передача сверху двумя руками над собой. Передача снизу над собой.			

		8.	Тактика свободного нападения.			
IV четверть						
12	Основы знаний 1 час	9.	Субъективные и объективные показатели самочувствия.			
13	Футбол 10 часов	0.	История футбола. Правила техники безопасности			
		1.	Стойки игрока. Перемещения в стойке.			
		2.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.			
		3.	Ведение мяча по прямой без сопротивления защитника.			
		4.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.		Оценивание техники выполнения	
		5.	Удары по воротам внутренней стороной стопы на точность.			
		6.	Передача мяча с 3м с отскоком от стены.		Оценивание техники выполнения	
		7.	Тактика свободного нападения.			
		8.	Передача мяча с 3м с отскоком от стены. Игра по упрощенным правилам мини-футбол.			
		9.	Контрольный тест: передача мяча с 3м с отскоком от стены за 30 сек.		Контрольные упражнения	
14	Основы знаний 1 час	0.	Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.			
15		1.	История лёгкой атлетики.			

	Легкая атлетика (11 часов)		Челночный бег 3*10.			
		2.	Тесты комплекса ГТО – бег 60 м. Контрольный норматив бег 60 м.		Контрольное упражнение	
		3.	Контрольный норматив – бег 300 м. Эстафеты.		Контрольное упражнение	
		4.	Контрольный норматив бег 1000 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		Контрольное упражнение	
		5.	Бег в равномерном темпе 12 мин.			
		6.	Метание мяча 150 г. с места на дальность.			
		7.	Контрольный норматив – метание мяча весом 150 гр.		Контрольное упражнение	
		8.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места.		Контрольное упражнение	
		9.	Контрольный норматив: прыжок в высоту с разбега.		Контрольное упражнение	
16	Гимнастика 2 часа	0.	Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; смешанные висы.			
		1.	Выполнение контрольных нормативов: подтягивание в висе.		Контрольное упражнение	
17	Развитие двигательных способностей 1 час	2.	Выбор упражнений для утренней зарядки.			

Календарно - тематический план 6 класс

№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема урока	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости	Дата
I четверть						
1.	Основы знаний (1 час)	1.	История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх		Опрос	
2.	Легкая атлетика (14 часов)	2.	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;			
		3.	Скоростной бег до 50 м			
		4.	Бег на результат 60 м		Контрольное упражнение	
		5.	Высокий старт		Контрольное упражнение	
		6.	Бег в равномерном темпе до 15 минут			
		7.	Кроссовый бег			
		8.	Бег 1200 м			
		9.	Челночный бег			
		10.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"			
		11.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" 46			
		12.	Прыжок в длину с 7-9 шагов			

			разбега способом "согнув ноги"			
		13.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены			
		14.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность		Контрольное упражнение	
		15.	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди			
3	Баскетбол 12 часов	16.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед			
		17.	Остановка двумя шагами и прыжком			
		18.	Повороты без мяча и с мячом		Оценивание техники выполнения	
		19.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		Оценивание техники выполнения	
		20.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости			
		21.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте			
		22.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		Оценивание техники	

					выполнения	
		23.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			
		24.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
		25.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м			
		26.	Вырывание и выбивание мяча		Оценивание техники выполнения	
		27.	Игра по упрощенным правилам			
II четверть						
4	Основы знаний (1 час)	28.	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств			
5	Гимнастика с основами акробатики (20 часов)	29.	Построение и перестроение на месте.			
		30.	Строевой шаг; размыкание и смыкание.			
		31.	Два кувырка вперед слитно			
		32.	Два кувырка вперед слитно			
		33.	"мост" и положения стоя с помощью.		Оценивание техники выполнения	
34.	"мост" и положения стоя с помощью.					

		35.	Акробатическая комбинация			
		36.	Акробатическая комбинация			
		37.	Акробатическая комбинация		Оценивание техники выполнения	
		38.	Ритмическая гимнастика		Оценивание техники выполнения	
		39.	Ритмическая гимнастика			
		40.	Опорный прыжок			
		41.	Опорный прыжок			
		42.	Опорный прыжок		Оценивание техники выполнения	
		43.	Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 (мальчики).			
		44.	Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)			
		45.	Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики).			
		46.	Мальчики: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-переменах левой ногой вправо-			

			сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. Девочки: Разновысокие брусья. Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).			
		47.	Мальчики: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь- перемах левой ногой вправо- сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. Девочки: Разновысокие брусья. Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).		Оценивание техники выполнения	
		48.	Мальчики: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь- перемах левой ногой вправо- сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на			

			жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. Девочки: Разновысокие брусья. Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).			
--	--	--	--	--	--	--

III четверть

6	Основы знаний	49.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.			
7	Лыжная подготовка 12 часов	50.	Одновременный двух-шажный ход			
		51.	Одновременный двух-шажный ход		Оценивание техники выполнения	
		52.	Одновременный бес-шажный ход			
		53.	Одновременный бес-шажный ход		Оценивание техники выполнения	
		54.	Подъём "ёлочкой"			
		55.	Подъём "ёлочкой"		Оценивание техники выполнения	
		56.	Торможение и поворот упором			
		57.	Торможение и поворот упором			
		58.	Игры на лыжах			

		59.	Игры на лыжах			
		60.	Передвижение на лыжах до 2 км		Контрольный	
		61.	Передвижение на лыжах до 3 км		Контрольный норматив	
8	Баскетбол 12 часов	62.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)			
		63.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости			
		64.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте			
		65.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении			
		66.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			
		67.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		Оценивание техники выполнения	
		68.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м			
		69.	Штрафной бросок			
		70.	Штрафной бросок		Оценивание техники выполнения	

		71.	Вырывание и выбивание мяча			
		72.	Игра по упрощенным правилам			
		73.	Игра по упрощенным правилам			
9	Волейбол (5часов)	74.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед			
		75.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)			
		76.	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		Оценивание техники выполнения	
		77.	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		Оценивание техники выполнения	
		78.	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку			
IV четверть						
10	Основы знаний (1 час)	79.	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.			
11	Волейбол (9 часов)	80.	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
		81.	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
		82.	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
		83.	Нижняя прямая подача			
		84.	Нижняя прямая подача		Оценивание техники выполнения	

		85.	Нижняя прямая подача			
		86.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		Оценивание техники выполнения	
		87.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			
		88.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			
12	Легкая атлетика (14 часов)	89.	Ускорение с высокого старта			
		90.	Бег с ускорением от 30 до 50 м			
		91.	Скоростной бег до 50 м			
		92.	Бег на результат 60 м		Контрольное упражнение	
		93.	Бег в равномерном темпе до 15 минут			
		94.	Кроссовый бег (бег 1000 м)		Контрольное упражнение	
		95.	Бег 1500 м		Контрольное упражнение	
		96.	Челночный бег		Контрольное упражнение	
		97.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"			
		98.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"			
		99.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		Оценивание техники выполнения	
		00.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на			

			дальность			
		01.	Метание мяча весом 150 гр.		Контрольное упражнение	
		02.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди			

Календарно - тематический план 7 класс

№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема урока	Содержа ние НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости	Дата
I четверть						
1.	Основы знаний (1 час)	1.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.		Опрос	
2.	Легкая атлетика (14 часов)	2.	Бег с ускорением от 40 до 60 м			
		3.	Скоростной бег до 60 м			
		4.	Бег на результат 60 м		Контрольное упражнение	
		5.	Высокий старт		Контрольное упражнение	
		6.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин			
		7.	Кроссовый бег			
		8.	Бег 1500 м		Контрольное упражнение	
		9.	Челночный бег			
		10.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"			
		11.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"			
		12.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"		Оценивание техники выполнения	

		13.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены			
		14.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность		Контрольное упражнение	
		15.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди			
3	Баскетбол 12 часов	16.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед			
		17.	Остановка двумя шагами и прыжком			
		18.	Повороты без мяча и с мячом		Оценивание техники выполнения	
		19.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		Оценивание техники выполнения	
		20.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.			
		21.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным			

			сопротивлением защитника.			
		22.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		Оценивание техники выполнения	
		23.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			
		24.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
		25.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м			
		26.	Вырывание и выбивание мяча		Оценивание техники выполнения	
		27.	Игра по упрощенным правилам			
II четверть						
4	Основы знаний (1 час)	28.	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.			
5	Гимнастика с основами акробатики (20 часов)	29.	Построение и перестроение на месте.			
		30.	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"			

		31.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).			
		32.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).			
		33.	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)		Оценивание техники выполнения	
		34.	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)			
		35.	Акробатическая комбинация			
		36.	Акробатическая комбинация			
		37.	Акробатическая комбинация		Оценивание техники выполнения	
		38.	Ритмическая гимнастика		Оценивание техники выполнения	
		39.	Ритмическая гимнастика			
		40.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину,			

			высота 105-110 см).			
		41.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).			
		42.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		Оценивание техники выполнения	
		43.	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)			
		44.	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90			

			°(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)			
		45.	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)			
		46.	Мальчики: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь- перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад. Девочки: Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём			

			переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °			
		47.	Мальчики: размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад. Девочки: Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °		Оценивание техники выполнения	
		48.	Мальчики: размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад. Девочки: Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °			
III четверть						
6	Основы знаний	49.	Спортивная подготовка.			
7	Лыжная	50.	Одновременный одношажный ход			

	подготовка 12 часов	51.	Одновременный одношажный ход		Оценивание техники выполнения	
		52.	Подъём в гору скользящим шагом.			
		53.	Подъём в гору скользящим шагом.		Оценивание техники выполнения	
		54.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы			
		55.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		Оценивание техники выполнения	
		56.	Поворот на месте махом.			
		57.	Поворот на месте махом.			
		58.	Игры на лыжах			
		59.	Игры на лыжах			
		60.	Передвижение на лыжах 2 км			
		61.	Передвижение на лыжах 3 км			
8	Баскетбол 12 часов	62.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)			
		63.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением			

			защитника.			
		64.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.			
		65.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.			
		66.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			
		67.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			Оценивание техники выполнения
		68.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м			
		69.	Штрафной бросок			
		70.	Штрафной бросок			Оценивание техники выполнения
		71.	Вырывание и выбивание мяча			
		72.	Игра по упрощенным правилам			
		73.	Игра по упрощенным правилам			

9	Волейбол (5часов)	74.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед			
		75.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)			
		76.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		Оценивание техники выполнения	
		77.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		Оценивание техники выполнения	
		78.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку			
IV четверть						
10	Основы знаний (1 час)	79.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.			
11	Волейбол (9 часов)	80.	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
		81.	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
		82.	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
		83.	Нижняя прямая подача			
		84.	Нижняя прямая подача		Оценивание техники выполнения	
		85.	Нижняя прямая подача			

		86.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		Оценивание техники выполнения
		87.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
		88.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
12	Легкая атлетика (14 часов)	89.	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м		
		90.	Бег с ускорением от 40 до 60 м		
		91.	Скоростной бег до 60 м		
		92.	Бег на результат 60 м		Контрольное упражнение
		93.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		
		94.	Кроссовый бег		Контрольное упражнение
		95.	Бег 1500 м		Контрольное упражнение
		96.	Челночный бег		Контрольное упражнение
		97.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		
		98.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		
		99.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		Оценивание техники выполнения
		0.	Метание малого мяча с		

			места на заданное расстояние; на дальность			
		1.	Метание мяча весом 150 гр.		Контрольное упражнение	
		2.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди			

Календарно - тематический план 8 класс						
№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема урока 67	Содер жание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости	Дата

I четверть						
1.	Основы знаний (1 час)	1.	Физическая культура в современном обществе.			
2.	Легкая атлетика (14 часов)	2.	Гладкий бег. Низкий старт до 30 м			
		3.	Скоростной бег до 70 м			
		4.	Бег на результат 60 м		Контрольное упражнение	
		5.	Высокий старт		Контрольное упражнение	
		6.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин			
		7.	Кроссовый бег			
		8.	Бег на длинные дистанции. Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)			
		9.	Челночный бег			
		10.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"			
		11.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"			
		12.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"			

		13.	Метание малого мяча на дальность (девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)			
		14.	Метание мяча на дальность		Контрольное упражнение	
		15.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди			
3	Волейбол 12 часов	16.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед			
		17.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)			
		18.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		Оценивание техники выполнения	
		19.	Прием и передача мяча сверху двумя руками		Оценивание техники выполнения	
		20.	Передача над собой во встречных колоннах			
		21.	Передача над собой во встречных колоннах			
		22.	Отбивание кулаком через сетку		Оценивание техники выполнения	
		23.	Отбивание кулаком через сетку			
		24.	Нижняя прямая подача			
		25.	Нижняя прямая подача			

		26.	Игра по упрощенным правилам		Оценивание техники выполнения	
		27.	Игра по упрощенным правилам			
II четверть						
4	Основы знаний (1 час)	28.	Всестороннее гармоническое физическое развитие.			
5	Гимнастика с основами акробатики (20 часов)	29.	Построение и перестроение на месте.			
		30.	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.			
		31.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)			
		32.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)			
		33.	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).		Оценивание техники выполнения	
		34.	Кувырок вперед и назад.(мальчики и			

			девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).			
		35.	Акробатическая комбинация		Оценивание техники выполнения	
		36.	Акробатическая комбинация			
		37.	Акробатическая комбинация		Оценивание техники выполнения	
		38.	Ритмическая гимнастика		Оценивание техники выполнения	
		39.	Ритмическая гимнастика		Оценивание техники выполнения	
		40.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).			
		41.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).			
		42.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота		Оценивание техники выполнения	

			110 см).			
		43.	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвнутрь.(мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)			
		44.	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвнутрь.(мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)			
		45.	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвнутрь.(мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами			

			Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки))			
		46.	<i>Мальчики:</i> Из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад <i>Девочки:</i> Из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °			
		47.	<i>Мальчики:</i> Из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад		Оценивание техники выполнения	

			<i>Девочки:</i> Из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °			
	48.	<i>Мальчики:</i> Из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад <i>Девочки:</i> Из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди		Оценивание техники выполнения		

			- сед боком соскок с поворотом на 90 °			
III четверть						
6	Основы знаний	49.	Здоровье и здоровый образ жизни.			
7	Лыжная подготовка 12 часов	50.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)			
		51.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		Оценивание техники выполнения	
		52.	Коньковый ход			
		53.	Коньковый ход		Оценивание техники выполнения	
		54.	Коньковый ход			
		55.	Торможение и поворот "плугом"		Оценивание техники выполнения	
		56.	Торможение и поворот "плугом"			
		57.	Игры на лыжах			
		58.	Игры на лыжах			
		59.	Передвижение на лыжах до 4,5 км			
		60.	Передвижение на лыжах до 4,5 км		Контрольный норматив	
		61.	Передвижение на лыжах до 4,5 км		Контрольный норматив	
8	Волейбол 8 часов	62.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)			

		63.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		Оценивание техники выполнения	
		64.	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
		65.	Передача над собой во встречных колоннах		Оценивание техники выполнения	
		66.	Отбивание кулаком через сетку		Оценивание техники выполнения	
		67.	Нижняя прямая подача		Оценивание техники выполнения	
		68.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			
		69.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			
9	Баскетбол (9 часов)	70.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед			
		71.	Остановка двумя шагами и прыжком			
		72.	Повороты с мячом на месте.		Оценивание техники выполнения	
		73.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		Оценивание техники выполнения	
		74.	Ведение мяча шагом,			

			бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.			
		75.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.			
		76.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.			
		77.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		Опрос стр. 127	
		78.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
IV четверть						
10	Основы знаний (1 час)	79.	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения			
11	Баскетбол (9 часов)	80.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м		Оценивание техники выполнения	
		81.	Броски одной и двумя руками с места и в			

			движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м		
		82.	Штрафной бросок		
		83.	Штрафной бросок		
		84.	Вырывание и выбивание мяча		Оценивание техники выполнения
		85.	Игра по упрощенным правилам		
		86.	Игра по упрощенным правилам		Оценивание техники выполнения
		87.	Игра по упрощенным правилам		
		88.	Игра по упрощенным правилам		
12	Легкая атлетика (14 часов)	89.	Низкий старт до 30 м		
		90.	Бег с ускорением от 70 до 80 м		
		91.	Бег на результат 60 м		
		92.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		Контрольное упражнение
		93.	Кроссовый бег		
		94.	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)		Контрольное упражнение
		95.	6-ти минутный бег		Контрольное упражнение

		96.	Челночный бег		Контрольное упражнение	
		97.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"			
		98.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"			
		99.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"		Оценивание техники выполнения	
		00.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)			
		01.	Метание малого мяча на дальность		Контрольное упражнение	
		02.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди			

Календарно - тематический план 9 класс

№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема урока	Содер жание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемо сти	Дата
I четверть						
1.	Основы знаний (1 час)	1.	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)			
2.	Легкая атлетика (14 часов)	2.	Бег с ускорением от 70 до 80 м			
		3.	Скоростной бег до 70 м			
		4.	Бег на результат 60 м		Контрол ьное упражне ние учебник а	
		5.	Высокий старт		Контрол	

					ьное упражне ние	
		6.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин			
		7.	Кроссовый бег			
		8.	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)			
		9.	Челночный бег			
		10.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"			
		11.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"			
		12.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"			
		13.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)			
		14.	Метание малого мяча на дальность		Контрол ьное упражне ние учебник а	
		15.	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди			

3	Волейбол 11 часов	16.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед			
		17.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)			
		18.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		Оценивание техники выполнения	
		19.	Прием и передача мяча сверху двумя руками		Оценивание техники выполнения	
		20.	Прием мяча отраженного сеткой			
		21.	Отбивание кулаком через сетку			
		22.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку		Оценивание техники выполнения	
		23.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели			
		24.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи			
		25.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи			
		26.	Игра по упрощенным правилам мини		Оценивание техники выполнения	

					ния	
	Основы знаний (1 час)	27.	Адаптивная физическая культура			
II четверть						
4	Основы знаний (1 час)	28.	Профессионально-прикладная физическая подготовка			
5	Гимнастика с основами акробатики (20 часов)	29.	Построение и перестроение на месте.			
		30.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении			
		31.	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)).			
		32.	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)			
		33.	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).			Оценивание техники выполнения
		34.	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов			

			(мальчики).			
		35.	Акробатическая комбинация		Оценивание техники выполнения	
		36.	Акробатическая комбинация			
		37.	Акробатическая комбинация		Оценивание техники выполнения	
		38.	Ритмическая гимнастика		Оценивание техники выполнения	
		39.	Ритмическая гимнастика			
		40.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).			
		41.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).			
		42.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).		Оценивание техники выполнения	
		43.	Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой -			

			сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)			
		44.	Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)			
		45.	Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)		Оценива ние техники выполне ния	
		46.	<i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на			

			руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.			
		47.	<i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.		Оценива ние техники выполне ния	
		48.	<i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. <i>Девочки:</i>		Оценива ние техники выполне ния	

			Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.			
III четверть						
6	Основы знаний	49.	Восстановительный массаж			
7	Лыжная подготовка 12 часов	50.	Попеременный четырехшажный ход			
		51.	Попеременный четырехшажный ход		Оценивание техники выполнения	
		52.	Переход с попеременных ходов на одновременные			
		53.	Переход с попеременных ходов на одновременные		Оценивание техники выполнения	
		54.	Преодоление контруклонов			
		55.	Преодоление контруклонов		Оценивание техники выполнения	
		56.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий			

		57.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий			
		58.	Передвижение на лыжах до 5 км			
		59.	Передвижение на лыжах до 5 км			
		60.	Передвижение на лыжах до 5 км		Контрольный норматив	
		61.	Передвижение на лыжах до 5 км		Контрольный норматив	
8	Волейбол 9 часов	62.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку			
		63.	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
		64.	Прием мяча отраженного сеткой			
		65.	Отбивание кулаком через сетку			
		66.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку			
		67.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели			
		68.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи		Оценивание техники выполнения	
		69.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			

		70.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			
9	Баскетбол (7 часов)	71.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед			
		72.	Остановка двумя шагами и прыжком		Оценивание техники выполнения	
		73.	Повороты без мяча и с мячом		Оценивание техники выполнения	
		74.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)			
		75.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.			
		76.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.			
		77.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.			
		78.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед			

IV четверть						
10	Основы знаний (1 час)	79.	Проведение банных процедур			
11	Баскетбол (9 часов)	80.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			
		81.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
		82.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м			
		83.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м			
		84.	Штрафной бросок		Оценивание техники выполнения	
		85.	Штрафной бросок			
		86.	Вырывание и выбивание мяча		Оценивание техники выполнения	

12	Легкая атлетика (14 часов)	87.	Игра по упрощенным правилам		Оценива ние техники выполне ния	
		88.	Игра по упрощенным правилам			
		89.	Низкий старт до 30 м			
		90.	Бег с ускорением от 70 до 80 м			
		91.	Скоростной бег до 70 м			
		92.	Бег на результат 60 м		Контрол ьное упражне ние	
		93.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин			
		94.	Кроссовый бег		Контрол ьное упражне ние	
		95.	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)		Контрол ьное упражне ние	
		96.	Челночный бег		Контрол ьное упражне ние	
		97.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"			
		98.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"			

		99.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"		Оценивание техники выполнения	
		00.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)			
		01.	Метание малого мяча на дальность		Контрольное упражнение	
		02.	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди			

Календарно - тематический план 10 класс

№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема урока	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости	Дата
I четверть						
1.	Основы знаний (1 час)	03.	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)			
2.	Легкая	04.	Бег с ускорением от 70 до 80 м			

атлетика (14 часов)	05.	Скоростной бег до 70 м			
	06.	Бег на результат 60 м		Контрольное упражнение учебника	
	07.	Высокий старт		Контрольное упражнение	
	08.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин			
	09.	Кроссовый бег			
	10.	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)			
	11.	Челночный бег			
	12.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"			
	13.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"			
	14.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"			
	15.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девочки с 12-14м, юноши - до 16 м)			
	16.	Метание малого мяча на дальность		Контрольное упражнение	

					ние учебник а	
		17.	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди			
3	Волейбол 11 часов	18.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед			
		19.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)			
		20.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		Оценивание техники выполнения	
		21.	Прием и передача мяча сверху двумя руками		Оценивание техники выполнения	
		22.	Прием мяча отраженного сеткой			
		23.	Отбивание кулаком через сетку			
		24.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку		Оценивание техники выполнения	
		25.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели			
		26.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки,			

			прием подачи			
		27.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи			
		28.	Игра по упрощенным правилам мини		Оценивание техники выполнения	
	Основы знаний (1 час)	29.	Адаптивная физическая культура			
II четверть						
4	Основы знаний (1 час)	30.	Профессионально-прикладная физическая подготовка			
5	Гимнастика с основами акробатики (20 часов)	31.	Построение и перестроение на месте.			
		32.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении			
		33.	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)).			
		34.	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)			

		35.	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).		Оценивание техники выполнения	
		36.	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).			
		37.	Акробатическая комбинация		Оценивание техники выполнения	
		38.	Акробатическая комбинация			
		39.	Акробатическая комбинация		Оценивание техники выполнения	
		40.	Ритмическая гимнастика		Оценивание техники выполнения	
		41.	Ритмическая гимнастика			
		42.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).			
		43.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь			

			в ширину, высота 110 см).			
		44.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).		Оценивание техники выполнения	
		45.	Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)			
		46.	Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)			
		47.	Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой,		Оценивание техники выполнения	

			приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)			
		48.	<i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.			
		49.	<i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на		Оценивание техники выполнения	

			верхней жерди - соскок.			
		50.	<i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.		Оценивание техники выполнения	
III четверть						
6	Основы знаний	51.	Восстановительный массаж			
7	Лыжная подготовка 12 часов	52.	Попеременный четырехшажный ход			
		53.	Попеременный четырехшажный ход		Оценивание техники выполнения	
		54.	Переход с попеременных ходов на одновременные			
		55.	Переход с попеременных ходов на одновременные		Оценивание техники выполнения	
		56.	Преодоление контруклонов			

		57.	Преодоление контруклонов		Оценивание техники выполнения	
		58.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий			
		59.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий			
		60.	Передвижение на лыжах до 5 км			
		61.	Передвижение на лыжах до 5 км			
		62.	Передвижение на лыжах до 5 км		Контрольный норматив	
		63.	Передвижение на лыжах до 5 км		Контрольный норматив	
8	Волейбол 9 часов	64.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку			
		65.	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
		66.	Прием мяча отраженного сеткой			
		67.	Отбивание кулаком через сетку			
		68.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку			
		69.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели			

		70.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи		Оценивание техники выполнения	
		71.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			
		72.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			
9	Баскетбол (7 часов)	73.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед			
		74.	Остановка двумя шагами и прыжком		Оценивание техники выполнения	
		75.	Повороты без мяча и с мячом		Оценивание техники выполнения	
		76.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)			
		77.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.			
		78.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.			

		79.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.			
		80.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед			
IV четверть						
10	Основы знаний (1 час)	81.	Проведение банных процедур			
11	Баскетбол (9 часов)	82.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			
		83.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
		84.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м			
		85.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м			
		86.	Штрафной бросок			Оценивание техники выполнения

		87.	Штрафной бросок			
		88.	Вырывание и выбивание мяча		Оценивание техники выполнения	
		89.	Игра по упрощенным правилам		Оценивание техники выполнения	
		90.	Игра по упрощенным правилам			
12	Легкая атлетика (14 часов)	91.	Низкий старт до 30 м			
		92.	Бег с ускорением от 70 до 80 м			
		93.	Скоростной бег до 70 м			
		94.	Бег на результат 60 м		Контрольное упражнение	
		95.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин			
		96.	Кроссовый бег		Контрольное упражнение	
		97.	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)		Контрольное упражнение	
		98.	Челночный бег		Контрольное упражнение	

		99.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"			
		00.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"			
		01.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"		Оценивание техники выполнения	
		02.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)			
		03.	Метание малого мяча на дальность		Контрольное упражнение	
		04.	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди			