# Рабочая программа по адаптивной физической культуре 5-9 классы

**(вариант 1.2)**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» (Адаптивная физическая культура) для 5- 9 классов (вариант 1.2) составлена в соответствии с Требованиями к результатам освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, ФАОП, а также в соответствии с характеристиками планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в рабочей программе воспитания МБОУ С(К)ШИ № 37.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП ООО для глухих обучающихся (вариант 1.2).

***Цель*** *учебной дисциплины* заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушения физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии физических и психических качеств личности для наиболее полноценной жизни в обществе.

Данная цель конкретизируется через *основные задачи* изучения учебного предмета:

– укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств;

– формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

– повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;

– содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, её истории и формах организации, связи с культурой здоровья; воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности;

– профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

*Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*

– коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);

– коррекция и компенсация нарушений психомоторики;

– коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;

– коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

– коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;

– коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;

– коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;

– коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых качеств.

– формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

В задачу учителя адаптивной физической культуры входит контроль за произносительной стороной речи детей, коррекция неправильного произношения на основе использования известных приёмов самоконтроля, работа по развитию остаточного слуха. Работа по развитию способов восприятия речи детьми на уроках в

адаптивной физической культуры ведётся в соответствии с основными сурдопедагогическими требованиями к этому процессу на фронтальных занятиях.

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

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

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

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

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

- плохая координация и неуверенность при выполнении движений;
- статодинамические нарушения, проявляющиеся в трудности сохранения статического и динамического равновесия;
- недостаточная сформированность ориентировки в пространстве;
- медленный темп овладения двигательными навыками в сравнении со сверстниками без нарушений слуха;
- недостаточная скорость реакции и скорость выполнения двигательных действий;
- общие координаторные нарушения, проявляющиеся в недостатках мелкой моторики, несогласованности движений и др.;
- отставание скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости и др.

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

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

– в проведении образовательно-коррекционной работы и комплексной реабилитации с использованием методов физической культуры и спорта;

– в строгой регламентации деятельности обучающихся, их физической активности – с учётом медицинских рекомендаций;

– в индивидуализации занятий физической культурой и спортом: с учётом состояния здоровья обучающегося, наличия/отсутствия у него дополнительных нарушений развития;

– в использовании специальных упражнений на развитие равновесия в связи с высокой вероятностью нарушения вестибулярной функции, а также на точность воспроизведения характера движений по темпу, ритмичности, напряженности, амплитуде и др. – для переноса этих навыков на мелкую моторику, в том числе на артикуляционные движения, что является базой для овладения произносительной стороной речи;

– в обеспечении возможности понимания и восприятия детьми на слухозрительной основе инструкций и речевого материала, связанного с организацией деятельности и тематикой занятий физической культурой и спортом, а также в обеспечении его использования в самостоятельной речи;

– в использовании разных форм словесной речи (устной, письменной, дактильной) для обеспечения полноты и точности восприятия информации и организации речевого взаимодействия в процессе занятий физкультурой и спортом;

– в использовании при необходимости невербальных средств коммуникации в целях реализации коммуникативных потребностей с учётом ситуации и задач общения, а также средств коммуникации, которыми владеют партнёры по общению и др.;

– в обеспечении использования звукоусиливающей аппаратуры индивидуального пользования (индивидуальные слуховые аппараты / кохлеарные импланты) и коллективного пользования (индукционные системы, микрофоны беспроводные, мощные звукоусиливающие колонки, переносной микшерный усилитель) в ходе занятий физической культурой и спортом (по возможности с учётом вида спорта);

– в обеспечении применения современных технических средств, облегчающих зрительное восприятие информации (мультимедиапроектор с экраном или настенный монитор с большим экраном), а также осуществляющих её визуализацию (электронное табло с программным обеспечением перевода звуковой информации в текстовую) в ходе проведения соревнований и на занятиях.

**Место предмета в учебном плане**

Учебный предмет «адаптивная физическая культура» входит в предметную область области «Физическая культура», являясь обязательным.

Учебный план на изучение АФК в 5—9 классах отводит 2 учебных часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 68 учебных часов.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 5 – 9 КЛАССАХ

Содержание учебного предмета «адаптивная физическая культура» составлено с учетом программы воспитания.

**5 КЛАСС**

**(1-й год обучения на уровне ООО)**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности**. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в их выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.

Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование.** ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Роль и значение физкультурнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. *Гимнастика с основами акробатики:* кувырки вперёд и назад в группировке; назад из стойки на лопатках (мальчики); опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) и на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Лёгкая атлетика.* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью с высокого старта; на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с места, в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; на дальность с трёх шагов разбега.

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты способом переступания на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол*: передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении по прямой, по кругу и змейкой; бросок в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

*Волейбол:* прямая нижняя подача; приём и передача двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

*Футбол:* удар по неподвижному мячу с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом наступания, ведение по прямой, по кругу и змейкой, обводка ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность***. *Модуль* «Базовая физическая подготовка».

**6 КЛАСС**

**(2-й год обучения на уровне ООО)**

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника по физической культуре. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование.** ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работой за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Гимнастика с основами акробатики.* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков; ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальных движений из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: в исы; упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазание по канату в три приёма (мальчики).

*Лёгкая атлетика*. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивания и спрыгивания.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

*Лыжная подготовка*. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, передаче и бросках мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

*Волейбол.* Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

*Футбол*. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*** *Модуль* «Базовая физическая подготовка».

**7 КЛАСС**

**(3-й год обучения на уровне ООО)**

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину с места и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль*** «Базовая физическая подготовка».

**8 КЛАСС**

**(4-й год обучения на уровне ООО)**

**Знания о физической культуре.** Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с нарушением слуха является включение тематики, касающейся адаптивного спорта, паралимпийского и сурдлимпийского движения, видов адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха (волейбол, настольный теннис, плавание, бадминтон, теннис и др.). К этапу завершения обучения на уровне основного общего образования обучающиеся с нарушениями слуха должны уметь характеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO.

Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. **Физическое совершенствование.** ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Гимнастика с основами акробатики*. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами с разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений, с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее хорошо освоенных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазание по канату в два приёма (мальчики).

*Лёгкая атлетика.* Бег с преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*Лыжная подготовка.* Торможение и поворот упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

*Волейбол.* Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Футбол.* Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность***. *Модуль* «Базовая физическая подготовка».

**8 (2) КЛАСС**

**(5-й год обучения на уровне ООО)**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

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

назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO.

Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.

**Физическое совершенствование.** ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Гимнастика с основами акробатики*. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

*Лёгкая атлетика.* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «перешагивание».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, спусках, подъёмах, торможении.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяч двумя руками; передача одной рукой от плеча и снизу; бросок двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Волейбол.* Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Футбол.* Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*** *Модуль* «Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры».

**9 КЛАСС**

**(6-й год обучения на уровне ООО)**

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование.** ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков.

***Спортивно-оздоровительная деятельность*** *Гимнастика с основами акробатики.* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полушпагата (девушки).

*Лёгкая атлетика.* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину с места и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

*Лыжная подготовка.* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол*. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке после ведения.

*Волейбол*. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

*Футбол*. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

**Патриотическое воспитание:**

- Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

**Трудовое воспитание:**

- 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.

**Гражданское и духовно-нравственное воспитание:**

- 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.

**Эстетическое воспитание:**

- 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.

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

**Ценности научного познания:**

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

**Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

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

- Развитие эстетическое сознание через освоение понимания красоты движения и человека.

**Экологическое воспитание:**

- 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).

**Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:**

– готовность к действиям в условиях неопределённости, повышению уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, приобретать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

– необходимость в формировании новых знаний, в том числе формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие;

– способность осознавать стрессовую ситуацию, воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер, корректировать принимаемые решения и действия, формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт.

**Метапредметные результаты**

– систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

– заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

1. **базовые логические действия:**

–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».

– подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

– выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

– объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

– различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

– выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

2. **базовые исследовательские действия:**

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

– обозначать символом и знаком движение;

– определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

– строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

3. **работа с информацией:**

**-** применять (самостоятельно /с помощью учителя/других участников образовательных отношений) различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

**-** Смысловое чтение. Находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

– оценивать надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;

– запоминать и систематизировать информацию.

**Коммуникативные универсально учебные действия:**

**1. Общения, совместные действия:**

- Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

– определять возможные роли в совместной деятельности;

– играть определенную роль в совместной деятельности;

– организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

**1. самоорганизация:**

– 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.

– 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.

2. **самоконтроль:**

– 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;

– 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.

– 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;

**3. Эмоциональный интеллект:**

– развивать способность управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

– выявлять и анализировать причины эмоций; понимать мотивы и намерения другого человека, анализируя коммуникативную ситуацию; регулировать способ выражения собственных эмоций.

**4. Принятие себя и других:**

– осознанно относиться к другому человеку и его мнению;

– признавать своё и чужое право на ошибку;

– принимать себя и других, не осуждая;

– проявлять открытость себе и другим;

– осознавать невозможность контролировать всё вокруг.

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

*результатами достижения каждым обучающимся сформированности конкретных качеств личности с учетом социокультурных норм и правил, жизненных компетенций, способности к социальной адаптации в обществе, в том числе:*

• сформированность социально значимых личностных качеств, включая ценностно-смысловые установки в отношении ведения здорового образа жизни, заботы о своем здоровье и т.д.; правосознание, включая готовность к соблюдению прав и обязанностей гражданина Российской Федерации, владение информацией о правах и обязанностях лиц с нарушениями слуха через занятия по АФК; социальные компетенции, понимание значения параолимпиады, норм ГТО;

• сформированность мотивации к физическому развитию;

• готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению через занятия спортом;

• стремление к расширению социальных контактов; демонстрация социальных компетенций, в том числе при взаимодействии на основе устной коммуникации (при использовании индивидуальных слуховых аппаратов/КИ) на занятиях по АФК, спортивных соревнованиях;

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

• самостоятельным планированием путей достижения целей, выбора наиболее эффективных способов решения в спортивной деятельности;

• самостоятельным соотнесением собственных действий с планируемыми результатами, осуществлением самоконтроля и самооценки собственной деятельности и деятельности других обучающихся в процессе достижения результата, определением способов действий в рамках предложенных условий и требований; принятием решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; корректированием собственных действий с учетом изменяющейся ситуации; оцениванием правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения на занятиях по АФК;

• умением пользоваться спортивной терминологией, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, осуществлять логическое рассуждение, делать умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии), формулировать выводы;

• созданием, применением и преобразованием знаков и символов, моделей и схем для решения учебных и познавательных задач на уроках АФК;

• организацией учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками;

• самостоятельным разрешением конфликтных ситуаций в спортивной и физкультурной деятельности на основе согласования позиций и учёта интересов; формулированием, аргументацией и отстаиванием собственного мнения;

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

**Предметные результаты**

**5 класс**

Предметные результаты освоения обязательного предметного содержания, установленного данной примерной рабочей программой, отражают сформированность у обучающихся с нарушениями слуха следующих умений:

- выполнять требования безопасности на уроках адаптивной физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- обеспечивать сохранность индивидуального слухового аппарата и/или речевого процессора (для кохлеарно имплантированных обучающихся) на уроках адаптивной физической культуры и во внеурочной деятельности, в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса время[1]; оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с места;

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом передвижения);

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

-баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**6 класс**

Предметные результаты освоения обязательного предметного содержания, установленного данной примерной рабочей программой, отражают сформированность у обучающихся с нарушениями слуха следующих умений:

---

- Охарактеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

- при выборе видов спорта руководствоваться рекомендациями врача и на этом основании осуществлять осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта, в т.ч. связанные с ударами по голове);

— измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

— контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

— готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

— отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

— составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

— выполнять лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих упражнений (девочки);

— выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

— выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

— выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

— выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

*баскетбол* (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

*волейбол* (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

*футбол* (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**7 класс**

Предметные результаты освоения обязательного предметного содержания, установленного данной примерной рабочей программой, отражают сформированность у обучающихся с нарушениями слуха следующих умений:

— Давать характеристику основным этапам олимпийского движения развития в СССР и современной России;

— объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

— объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

— составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

— выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

— выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

—выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

— выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

— демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

*баскетбол* (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

*волейбол* (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

*футбол* (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**8 класс**

Предметные результаты освоения обязательного предметного содержания, установленного данной примерной рабочей программой, отражают сформированность у обучающихся с нарушениями слуха следующих умений:

- Охарактеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

– выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- *баскетбол* (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- *волейбол* (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- *футбол* (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**8 (2) класс**

Предметные результаты освоения обязательного предметного содержания, установленного данной примерной рабочей программой, отражают сформированность у обучающихся с нарушениями слуха следующих умений:

– сообщать основные сведения из истории Паралимпийских игр, о цели Паралимпийского движения, о Сурдлимпийских играх;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

— проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

— составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

— выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

— выполнять комбинацию перекладине кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

—— осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта, организуемых с участием лиц с нарушением слуха;

– выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (с учётом нормативов, установленных для лиц с нарушением слуха);

— выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;

— демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- *баскетбол* (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- *волейбол* (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- *футбол* (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**9 класс**

Предметные результаты освоения обязательного предметного содержания, установленного данной примерной рабочей программой, отражают сформированность у обучающихся с нарушениями слуха следующих умений:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

— понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении;

— использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

— определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

— составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);

— составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши);

— составлять и выполнять композицию упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

— составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

— совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

— совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

— совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**Планируемые предметные результаты дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:**

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

• применением различных способов поиска (в справочных источниках и в сети Интернет), обработки и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами, в том числе при подготовке презентаций для устных ответов (выступлений и др.) при изучении теории АФК.

• использованием самостоятельных логичных, грамотных и внятных (понятных окружающим) развернутых речевых высказываний при изучении предмета;

• использованием речевых высказываний в ситуациях, связанных с выяснением и передачей информации на уроках АФК;

• реализацией сформированных умений восприятия и воспроизведения устной речи (с помощью индивидуальных слуховых аппаратов / КИ), устной коммуникации в процессе занятий АФК.взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**5 класс**

| Раздел, количество часов | Тема урока | Количество часов | Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Знание о адаптивной физической культуре 3 часа** | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению, техника безопасности на уроках. | 1 | Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; техника безопасности. | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 | описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта. | |
| | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения. | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 3 часа** | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | 0,5 | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения. | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | Измерение индивидуальных показателей физического развития | 0,5 | измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки). | |
| | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 0,5 | составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения. | |
| | Режим дня и его значение для современного школьника | 0,5 | знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня. | |
| | Ведение дневника физической культуры | 0,5 | составляют дневник физической культуры. | |
| | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 0,5 | разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле. | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 3. Физическое совершенствование 46 часа** | | | | |
| | *Модуль Гимнастика* Упражнения утренней зарядки. Водные процедуры после утренней зарядки. | 1 | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула. записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры. | Uchi.ru |
| | *Модуль Гимнастика* Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения | 1 | разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. | |
| | *Модуль Гимнастика* Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 | совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; | |
| | *Модуль «Гимнастика»* Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 | разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; | |
| | *Модуль Гимнастика* Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 | разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне. | |
| | *Модуль Гимнастика* Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации. | |
| | *Модуль Гимнастика* Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 | разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); | |
| | Контрольный урок по гимнастике | 1 | выполняют комплексы упражнений физкультминутки. Осуществляют профилактику утомления во время учебной деятельности. | Контрольный урок по гимнастике |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. | 1 | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время занятий по легкой атлетике, при выполнении беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с максимальной | 2 | закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта и низкого старта; | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | скоростью на короткие дистанции | | | |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. | ГТО.ru |
| | Входной контроль. Контроль физической подготовленности | 1 | выполняют контрольные тесты, функциональные пробы. | |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Прыжок в длину с места | 1 | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места. | |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. | |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча на дальность | 1 | метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации. | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости». | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Повороты на лыжах способом переступания | 2 | закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 2 | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 2 | контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Спуск на лыжах с | 2 | разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | пологого склона | | | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 2 | контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. | 2 | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, подъём в гору скользящим шагом. | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Прохождение дистанции 3-4 км | 1 | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах для развития выносливости. | |
| | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | предвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | ГТО.ru |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Подготовительные и подводящие упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | накомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;<br>Инструктаж по технике безопасности. | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 2 | закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Ведение баскетбольного мяча | 1 | закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой» | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации. | |
| | Контрольный урок по баскетболу. | 1 | Выполняют ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях. | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Подготовительные и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол»* Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча | |
| | *Модуль «Спортивные игры.* Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах) | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах) | |
| | Контрольный урок по волейболу | 1 | Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места. | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Ф*утбол». Удар по неподвижному мяч | 1 | закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | *Модуль «Спортивные игры. Ф*утбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Ф*утбол». Ведение футбольного мяча | 2 | закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. | |
| **Раздел 4. Спорт** | *Модуль» Базовая физическая подготовка»*: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в | 15 | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лежа на спине (пресс), прыжки на скакалки, подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой, метание мяча в цель, бег 30, 60 м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, челночный бег | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | | 3*10, бег 2000 м. | |
| | Промежуточная аттестация. Контроль физической подготовленности | 1 | выполняют контрольные тесты, функциональные пробы. | |

В качестве электронных (цифровых) образовательных ресурсов допускается использование мультимедийных программ, электронных учебников и задачников, электронных библиотек, виртуальных лабораторий, игровых программ, коллекций цифровых образовательных ресурсов

**6 класс**

| Раздел, количество часов | Тема урока | Количество часов | Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Знание о адаптивной физической культуре 3 часа** | Зарождение олимпийского движения Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 | обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения, бсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами | 1 | бсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения | |
| | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом | 1 | обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом. | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 3 часа** | Ведение дневника физической культуры | 0,5 | составляют дневник физической культуры. | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 0,5 | устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; | |
| | Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» | 0,5 | осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | физическими упражнениями | |
| | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 0,5 | знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения | |
| | Ошибки в технике упражнений и их предупреждение | 1 | станавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом | |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование 46 часа** | *Модуль «Гимнастика»* Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме | |
| | *Модуль Гимнастика* Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения | 1 | разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;<br>составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. | http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 |
| | *Модуль «Гимнастика»* Техника безопасности на уроках. Акробатическая комбинация | 2 | составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения, техника безопасности на уроках гимнастики. | http://zdd.1september.ru/ |
| | *Модуль «Гимнастика»* Акробатические пирамиды | 1 | нализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений | |
| | *Модуль Гимнастика* Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 | разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; | |
| | *Модуль «Гимнастика»* Лазанье по канату в два приёма | 1 | повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах | |
| | Контрольный урок по гимнастике | 1 | Выполняют комплексы упражнений физкультминутки.<br>Осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности | |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. | 1 | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время занятий по легкой атлетике, при выполнении беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. | http://zdd.1september.ru/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий | 2 | наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения | |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 2 | разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 2 км. | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Прыжок в длину с места | 1 | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места. | |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 | анализируют результативность обучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения | |
| | Входной контроль. Контроль физической подготовленности | 1 | выполняют контрольные тесты, функциональные пробы. | ГТО.ru |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости». | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Торможение на лыжах способом «упор» | 2 | наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 2 | составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Подъём в горку на лыжах способом «елочка» | 2 | контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «елочка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Спуск на лыжах с пологого склона | 2 | разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 2 | контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Поворот упором при спуске с пологого склона | 2 | составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Прохождение дистанции 3-4 км | 1 | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах для развития выносливости. | |
| | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | Передвижение на лыжах одновременных одношажным ходом (имитация передвижения). | ГТО.ru |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Подготовительные и подводящие упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;<br>Инструктаж по технике безопасности. | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Ловля мяча после отскока от пола | 2 | наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации. | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Подготовительные и подводящих | 1 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | упражнений для освоения технических действий игры волейбол | | | |
| | Контрольный урок по баскетболу | 1 | Выполнять броски мяча двумя руками снизу и от груди с места. | Uchi.ru |
| | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол»* Верхняя прямая подача мяч | 1 | разучивают и закрепляют технику прямой верхней прямой подачи мяч | |
| | *Модуль «Спортивные игры.* Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах) | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах) | |
| | Контрольный урок по волейболу. | 1 | Выполнять прием и передачу мяча сверху. Определить, где прием, где передача мяча. | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Ф*утбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча | 2 | разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах) | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | *Модуль «Спортивные игры. Ф*утбол». Ведение футбольного мяча | 2 | закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. | |
| **Раздел 4. Спорт** | *Модуль» Базовая физическая подготовка»*: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 15 | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лежа на спине (пресс), прыжки на скакалки, подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой, метание мяча в цель, бег 30, 60 м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 3*10, бег 2000 м. | ГТО.ru |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Промежуточная аттестация. Контроль физической подготовленности | 1 | выполняют контрольные тесты, функциональные пробы. | |

В качестве электронных (цифровых) образовательных ресурсов допускается использование мультимедийных программ, электронных учебников и задачников, электронных библиотек, виртуальных лабораторий, игровых программ, коллекций цифровых образовательных ресурсов.

**7 класс**

| Раздел, количество часов | Тема урока | Количество часов | Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Знание о адаптивной физической культуре 3 часа** | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 | обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении | Uchi.ru |
| | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами | 1 | суждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения | |
| | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом | 1 | обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом. | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 3 часа** | Ведение дневника физической культуры | 0,5 | составляют дневник физической культуры. | https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/ |
| | Понятие «техническая подготовка | 0,5 | мысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников. | |
| | Планирование занятий технической подготовкой | 0,5 | осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; | |
| | Составление плана занятий по технической подготовке | 0,5 | осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями | |
| | Оценивание оздоровительного эффекта занятий | 1 | обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | физической культурой | | | |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование 46 часа** | *Модуль «Гимнастика»* Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме | |
| | *Модуль Гимнастика* Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения | 1 | разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. | http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 |
| | *Модуль «Гимнастика»* Техника безопасности на уроках. Акробатическая комбинация | 1 | составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения, техника безопасности на уроках гимнастики. | http://zdd.1september.ru/ |
| | *Модуль «Гимнастика»* Акробатические пирамиды | 1 | нализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений | |
| | *Модуль Гимнастика* Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 | разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; | |
| | *Модуль «Гимнастика»* Лазанье по канату в два приёма | 1 | повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах | |
| | *Модуль «Гимнастика».* Упражнения степ-аэробики | 1 | оставляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения. | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/ |
| | Контрольный урок по гимнастике | 1 | Выполняет комплексы утренний зарядки. | |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. | 1 | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время занятий по легкой атлетике, при выполнении беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. | http://zdd.1september.ru/ |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий | 1 | наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения | |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Эстафетный бег | 2 | наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | самостоятельного обучения. | |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Прыжок высоту способом «перешагивание» | 1 | изучают и совершенствуют технику прыжка в высоту способом «перешагивание». | |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча в цель | 2 | анализируют результативность обучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения | |
| | Входной контроль. Контроль физической подготовленности | 1 | выполняют контрольные тесты, функциональные пробы. | ГТО.ru |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости». | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Торможение на лыжах способом «упор» | 2 | наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 2 | составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Подъём в горку на лыжах способом «елочка» | 2 | контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «елочка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Спуск на лыжах с пологого склона | 2 | разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 2 | контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). | |
| | *Модуль «Лыжная* | 2 | составляют план самостоятельного обучения повороту способом | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | *подготовка»* Поворот упором при спуске с пологого склона | | упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Прохождение дистанции 3-4 км | 1 | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах для развития выносливости. | |
| | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | Выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом. (Имитация) | ГТО.ru |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Подготовительные и подводящие упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | накомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; Инструктаж по технике безопасности. | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Ловля мяча после отскока от пола | 2 | наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении | Uchi.ru |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения | 1 | закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения | |
| | Контрольный урок по баскетболу | 1 | Выполнять передачу и ловлю мяча после отскока от пола на месте и в движении. | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Подготовительные и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2024/02/09/uchebniki-po-fizicheskoy-kulture-chitat-onlayn-0 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол»* Верхняя прямая подача мяч | 1 | разучивают и закрепляют технику прямой верхней прямой подачи мяч | |
| | *Модуль «Спортивные игры.* Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах) | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах) | |
| | Контрольный урок по волейболу. | 1 | Передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности. | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Ф*утбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча | 2 | разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах) | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | *Модуль «Спортивные игры. Ф*утбол». Тактические действия игры футбол | 2 | знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии. | |
| **Раздел 4. Спорт** | *Модуль» Базовая физическая подготовка»*: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 15 | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лежа на спине (пресс), прыжки на скакалки, подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой, метание мяча в цель, бег 30, 60 м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 3*10, бег 2000 м. | ГТО.ru |
| | Промежуточная аттестация. Контроль физической подготовленности | 1 | выполняют контрольные тесты, функциональные пробы. | |

В качестве электронных (цифровых) образовательных ресурсов допускается использование мультимедийных программ, электронных учебников и задачников, электронных библиотек, виртуальных лабораторий, игровых программ, коллекций цифровых образовательных ресурсов.

**8 класс**

| Раздел, количество часов | Тема урока | Количество часов | Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Знание о адаптивной физической культуре 3 часа** | Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры | 1 | характеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO. | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| | Знакомство с выдающимися Сурдлимпийскими спортсменами | 1 | обсуждают биографии многократных чемпионов Сурдлимпийские игр, их спортивные успехи и достижения | |
| | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом | 1 | обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом. | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 3 часа** | Ведение дневника физической культуры | 0,5 | составляют дневник физической культуры. | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2024/02/09/uchebniki-po-fizicheskoy-kulture-chitat-onlayn-0 |
| | Понятие «техническая подготовка | 0,5 | мысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников. | |
| | Планирование занятий технической подготовкой | 0,5 | осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; | |
| | Составление плана занятий по технической подготовке | 0,5 | осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями | |
| | Оценивание оздоровительного | 1 | обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | эффекта занятий физической культурой | | доказывают их значение в обучении физическим упражнениям | |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование 46 часа** | *Модуль «Гимнастика»* Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме | |
| | *Модуль Гимнастика* Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения | 1 | разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;<br>составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. | http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 |
| | *Модуль «Гимнастика»* Техника безопасности на уроках. Акробатическая комбинация | 1 | составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения, техника безопасности на уроках гимнастики. | http://zdd.1september.ru/ |
| | *Модуль «Гимнастика»* Акробатические пирамиды | 1 | нализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений | |
| | *Модуль Гимнастика* Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 | разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; | |
| | *Модуль «Гимнастика»* Лазанье по канату в два приёма | 1 | повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах | |
| | *Модуль «Гимнастика».* Упражнения степ-аэробики | 1 | оставляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения. | https://resh.edu.ru/subject/9/7/<br>http://zdd.1september.ru/ |
| | Контрольный урок по гимнастике | 1 | Выполнить акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. | |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. | 1 | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время занятий по легкой атлетике, при выполнении беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. | http://zdd.1september.ru/ |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий | 1 | наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения | |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* | 2 | наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их | http://school-collection.edu.ru/catalog/teach |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Эстафетный бег | | технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. | er/? |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Прыжок высоту способом «перешагивание» | 2 | изучают и совершенствуют технику прыжка в высоту способом «перешагивание». | |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 | анализируют результативность обучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения | |
| | Входной контроль. Контроль физической подготовленности | 1 | выполняют контрольные тесты, функциональные пробы. | ГТО.ru |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости». | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Торможение на лыжах способом «упор» | 2 | наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 2 | составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Подъём в горку на лыжах способом «елочка» | 2 | контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «елочка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Спуск на лыжах с пологого склона | 2 | разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 2 | контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Поворот упором при спуске с пологого склона | 2 | составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Прохождение дистанции 3-4 км | 1 | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах для развития выносливости. | |
| | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | Выполнить переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения (имитация). | ГТО.ru |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Подготовительные и подводящие упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | накомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;<br>Инструктаж по технике безопасности. | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Ловля мяча после отскока от пола | 2 | наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения | 1 | закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения | |
| | Контрольный урок по баскетболу | 1 | Использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности. | Uchi.ru |
| | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Подготовительные и подводящих упражнений для освоения технических действий игры | 1 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | волейбол | | | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол»* Верхняя прямая подача мяч | 1 | разучивают и закрепляют технику прямой верхней прямой подачи мяч | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2024/02/09/uchebniki-po-fizicheskoy-kulture-chitat-onlayn-0 |
| | *Модуль «Спортивные игры.* Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах) | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах) | |
| | Контрольный урок по волейболу. | 1 | Тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности. | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Ф*утбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча | 2 | разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах) | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | *Модуль «Спортивные игры. Ф*утбол». Тактические действия игры футбол | 2 | знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии. | |
| **Раздел 4. Спорт** | *Модуль» Базовая физическая подготовка»*: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 15 | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лежа на спине (пресс), прыжки на скакалки, подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой, метание мяча в цель, бег 30, 60 м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 3*10, бег 2000 м. | ГТО.ru |
| | Промежуточная аттестация. Контроль физической подготовленности | 1 | выполняют контрольные тесты, функциональные пробы. | |

В качестве электронных (цифровых) образовательных ресурсов допускается использование мультимедийных программ, электронных учебников и задачников, электронных библиотек, виртуальных лабораторий, игровых программ, коллекций цифровых образовательных ресурсов.

**8 (2) класс**

| Раздел, количество часов | Тема урока | Количество часов | Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Знание о адаптивной физической культуре 3 часа** | Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры | 1 | характеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO. | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| | Знакомство с выдающимися Сурдлимпийскими спортсменами | 1 | обсуждают биографии многократных чемпионов Сурдлимпийские игр, их спортивные успехи и достижения | |
| | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом | 1 | обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом. | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 3 часа** | Организация и проведение самостоятельных занятий | 0,5 | составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| | Понятие «техническая подготовка | 0,5 | мысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников. | |
| | Планирование занятий технической подготовкой | 0,5 | осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; | |
| | Составление плана занятий по технической подготовке | 0,5 | осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 | обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям | |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование 46 часа** | *Модуль «Гимнастика»* Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. | 1 | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. | http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 |
| | *Модуль Гимнастика* Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения | 1 | разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;<br>составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. | http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 |
| | *Модуль «Гимнастика»* Техника безопасности на уроках. Акробатическая комбинация | 1 | составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения, техника безопасности на уроках гимнастики. | http://zdd.1september.ru/ |
| | *Модуль «Гимнастика»* Акробатические пирамиды | 1 | нализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений | |
| | *Модуль Гимнастика* Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 | разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; | |
| | *Модуль «Гимнастика»* Лазанье по канату в два приёма | 1 | повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах | |
| | *Модуль «Гимнастика».* Упражнения степ-аэробики | 1 | оставляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения. | https://resh.edu.ru/subject/9/7/<br>http://zdd.1september.ru/ |
| | Контрольный урок по гимнастике | 1 | выполняют комплекс упражнений оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела. | |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. | 1 | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время занятий по легкой атлетике, при выполнении беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. | http://zdd.1september.ru/ |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением | 1 | наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | препятствий | | самостоятельного обучения | |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Эстафетный бег | 2 | наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Прыжок высоту способом «перешагивание» | 2 | изучают и совершенствуют технику прыжка в высоту способом «перешагивание». | |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 | анализируют результативность обучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения | |
| | Входной контроль. Контроль физической подготовленности | 1 | выполняют контрольные тесты, функциональные пробы. | ГТО.ru |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости». | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Торможение на лыжах способом «упор» | 2 | наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 2 | составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Подъём в горку на лыжах способом «елочка» | 2 | контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «елочка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Спуск на лыжах с пологого склона | 2 | азучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Преодоление | 2 | онтролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | небольших препятствий при спуске с пологого склона | | | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Поворот упором при спуске с пологого склона | 2 | составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Прохождение дистанции 3-4 км | 1 | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах для развития выносливости. | |
| | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, спусках, подъёмах, торможении. (Имитация) | ГТО.ru |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Подготовительные и подводящие упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | накомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;<br>Инструктаж по технике безопасности. | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Ловля мяча после отскока от пола | 2 | наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Выравнивание и выбивание мяча | 1 | закрепляют и совершенствуют владения мячом, взаимодействовать с другими участниками игр | http://zdd.1september.ru/ |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Игра по упрощённым правилам мини-баскетбол | 1 | Соблюдают правила игры, ТБ во время игры. Взаимодействоввают с другими участниками игр | |
| | Контрольный урок по баскетболу | 1 | Использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности. | Uchi.ru |
| | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Подготовительные и подводящих | 1 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | упражнений для освоения технических действий игры волейбол | | | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол»* Верхняя прямая подача мяч | 1 | разучивают и закрепляют технику прямой верхней прямой подачи мяч | |
| | *Модуль «Спортивные игры.* Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах) | http://zdd.1september.ru/ |
| | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах) | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2024/02/09/uchebniki-po-fizicheskoy-kulture-chitat-onlayn-0 |
| | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову | 1 | разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах) | |
| | Контрольный урок по волейболу. | 1 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Ф*утбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча | 2 | разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах) | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | *Модуль «Спортивные игры. Ф*утбол». Игра в мини-футбол | 1 | знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии. | |
| **Раздел 4. Спорт** | *Модуль» Базовая физическая подготовка»*: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и | 15 | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лежа на спине (пресс), прыжки на скакалки, подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой, метание мяча в цель, бег 30, 60 м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 3*10, бег 2000 м. | ГТО.ru |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | нормативных требований комплекса ГТО | | | |
| | Промежуточная аттестация. Контроль физической подготовленности | 1 | выполняют контрольные тесты, функциональные пробы. | |

В качестве электронных (цифровых) образовательных ресурсов допускается использование мультимедийных программ, электронных учебников и задачников, электронных библиотек, виртуальных лабораторий, игровых программ, коллекций цифровых образовательных ресурсов.

**9 класс**

| Раздел, количество часов | Тема урока | Количество часов | Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Знание о адаптивной физической культуре 3 часа** | Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры | 1 | охарактеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO. | |
| | Принципы здорового образа жизни | 1 | коллективная дискуссия на тему здоровье и здоровый образ жизни. | |
| | Туристические походы как форма организации здорового образа жизни | | беседа с учителем на тему туристические пешие походы | moluch.ru/archive/148/41212/ |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 3 часа** | Организация и проведение самостоятельных занятий | 0,5 | составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. | |
| | Восстановительный массаж | 1 | знакомятся с процедурой массажа, с правилами и гигиеническими требованиям к проведению массажа, разучивают основные приемы восстановительного массажа, составляют конспект процедуры. | |
| | Банные процедуры как средство укрепления здоровья | 0,5 | знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами, знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности. | |
| | Оказание первой помощи на самостоятельных физические упражнениями и во время активного отдыха | 1 | Знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий и характерными их признаками, наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и разучивают их (обучение группами, контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими участниками. | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 3. Физическое совершенствование 46 часа** | *Модуль «Гимнастика»* Упражнения на развитие координации. Упражнения для снижения избыточного масса тела | 1 | разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом. | http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 |
| | *Модуль Гимнастика* Занятия физической культуры и режим питание | 1 | составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. | http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 |
| | *Модуль «Гимнастика»* Техника безопасности на уроках. Акробатическая комбинация | 1 | составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения, техника безопасности на уроках гимнастики. | http://zdd.1september.ru/ |
| | *Модуль «Гимнастика»* Акробатические пирамиды | 1 | анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений | |
| | *Модуль Гимнастика* Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 | разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; | |
| | *Модуль «Гимнастика»* Лазанье по канату в два приёма | 1 | повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах | |
| | *Модуль «Гимнастика».* Упражнения степ-аэробики | 1 | оставляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения. | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| | Контрольный урок по гимнастике | 1 | Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (с учётом нормативов, установленных для лиц с нарушением слуха) | ГТО.ru |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. | 1 | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время занятий по легкой атлетике, при выполнении беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. | http://zdd.1september.ru/ |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий | 1 | наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения | |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Эстафетный бег | 2 | наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | самостоятельного обучения. | |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Прыжок высоту способом «перешагивание» | 2 | изучают и совершенствуют технику прыжка в высоту способом «перешагивание». | |
| | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 | анализируют результативность обучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения | |
| | Входной контроль. Контроль физической подготовленности | 1 | выполняют контрольные тесты, функциональные пробы. | ГТО.ru |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости». | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Торможение на лыжах способом «упор» | 2 | наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 2 | составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Подъём в горку на лыжах способом «елочка» | 2 | контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «елочка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Спуск на лыжах с пологого склона | 2 | изучают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 2 | онтролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). | |
| | *Модуль «Лыжная* | 2 | составляют план самостоятельного обучения повороту способом | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | *подготовка»* Поворот упором при спуске с пологого склона | | упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона | |
| | *Модуль «Лыжная подготовка»* Прохождение дистанции 3-4 км | 1 | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах для развития выносливости. | |
| | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 | Выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. (Имитация) | ГТО.ru |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Подготовительные и подводящие упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; Инструктаж по технике безопасности. | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Ловля мяча после отскока от пола | 2 | наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Выравнивание и выбивание мяча | 1 | закрепляют и совершенствуют владения мячом, взаимодействовать с другими участниками игр | http://zdd.1september.ru/ |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* Игра по упрощённым правилам мини-баскетбол | 1 | Соблюдают правила игры, ТБ во время игры. Взаимодействуют с другими участниками игр | Uchi.ru |
| | Контрольный урок по баскетболу | 1 | Взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите. | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Подготовительные и подводящих упражнений для освоения технических | 1 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | действий игры волейбол | | | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол»* Верхняя прямая подача мяч | 1 | разучивают и закрепляют технику прямой верхней прямой подачи мяч | |
| | *Модуль «Спортивные игры*. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах) | http://zdd.1september.ru/ |
| | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах) | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2024/02/09/uchebniki-po-fizicheskoy-kulture-chitat-onlayn-0 |
| | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову | 1 | разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах) | |
| | Контрольный урок по волейболу. | 1 | Взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите. | |
| | *Модуль «Спортивные игры. Ф*утбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча | 2 | разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах) | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? |
| | *Модуль «Спортивные игры. Ф*утбол». Игра в мини-футбол | 1 | знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии. | |
| **Раздел 4. Спорт** | *Модуль» Базовая физическая подготовка»*: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных | 15 | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лежа на спине (пресс), прыжки на скакалки, подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой, метание мяча в цель, бег 30, 60 м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 3*10, бег 2000 м. | ГТО.ru |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | требований комплекса ГТО | | | |
| | Промежуточная аттестация. Контроль физической подготовленности | 1 | выполняют контрольные тесты, функциональные пробы. | |

В качестве электронных (цифровых) образовательных ресурсов допускается использование мультимедийных программ, электронных учебников и задачников, электронных библиотек, виртуальных лабораторий, игровых программ, коллекций цифровых образовательных ресурсов.

**Приложение 1**

**Практическая часть, сдача нормативов (индивидуально),**
**контроль физической подготовленности в начале и в конце учебного года.**

| Физические способности | Физические упражнения | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 8 (2) - 9 класс |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Скоростные | Челночный бег 3х10 м.<br>Бег 60 м. | Прием нормативов индивидуально | | | | |
| Скоростно - силовые | Прыжок в длину с места | | | | | |
| Силовые | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>Поднимание туловища из положения лежа | | | | | |
| Выносливость | 6 - минутный бег<br>Кросс до 2000 м. | | | | | |
| Координация | Метание мяча в цель (10 попыток) | | | | | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (сидя). | | | | | |

**Контрольные уроки по видам спорта**
**Контрольные уроки по видам спорта**
Критерии оценки:

Оценка «5» (5 баллов, 70-100%) выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» (4 балов, 50 -70%) выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» (3 баллов, 20 -50 %) выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных пополнениях может улучшить результат.

Оценка «2» (2 балла) выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок, отказ от выполнения задания

**5 класс**

| Вид спорта | Баллы | Предметные результат | Критерии |
|---|---|---|---|
| Баскетбол | 5<br>4<br>3<br>2 | Выполнять ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях. | 5 баллов выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.<br>4 выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.<br>3 выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных пополнениях может улучшить результат.<br>2 выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок, отказ от выполнения задания |
| Гимнастика | | Выполнять комплексы упражнений физ-культминутки. осуществлять профилакти-ку утомления во время учебной деятель-ности. | |
| Лыжная подготовка | | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | |
| Волейбол | | Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места. | |

**6 класс**

| Вид спорта | Баллы | Предметные результат | Критерии |
|---|---|---|---|
| Баскетбол | 5<br>4<br>3<br>2 | Выполнять броски мяча двумя руками снизу и от груди с места. | 5 баллов выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.<br>4 выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.<br>3 выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но |
| Гимнастика | | Выполнить комплексы упражнений физкультминутки. Осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности. | |
| Лыжная подготовка | | Передвижение на лыжах одновременных одношажным ходом (имитация | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | передвижения). | ученик при повторных пополнениях может улучшить результат.<br>2 выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок, отказ от выполнения задания |
| Волейбол | | Выполнять прием и передачу мяча сверху. Определить, где прием, где передача мяча. | |

**7 класс**

| Вид спорта | Баллы | Предметные результат | Критерии |
|---|---|---|---|
| Баскетбол | 5<br>4<br>3<br>2 | Выполнять передачу и ловлю мяча после отскока от пола на месте и в движении. | 5 баллов выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.<br>4 выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.<br>3 выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных пополнениях может улучшить результат.<br>2 выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок, отказ от выполнения задания |
| Гимнастика | | Выполнять комплексы утренний зарядки. | |
| Лыжная подготовка | | Выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом. (Имитация) | |
| Волейбол | | Передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности. | |

**8 класс**

| Вид спорта | Баллы | Предметные результат | Критерии |
|---|---|---|---|
| Баскетбол | 5<br>4<br>3<br>2 | Использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности. | 5 баллов выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.<br>4 выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.<br>3 выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных пополнениях может улучшить результат.<br>2 выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок, отказ от выполнения задания |
| Гимнастика | | Выполнить акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. | |
| Лыжная подготовка | | Выполнить переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения (имитация). | |
| Волейбол | | Тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности. | |

**8 (2) класс**

| Вид спорта | Баллы | Предметные результат | Критерии |
|---|---|---|---|
| Баскетбол | 5<br>4<br>3<br>2 | Использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности. | 5 баллов выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.<br>4 выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.<br>3 выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных пополнениях может улучшить результат.<br>2 выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения |
| Гимнастика | | Выполнить комплекс упражнений оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела. | |
| Лыжная подготовка | | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, спусках, подъёмах, торможении. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Волейбол | | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | является наличие грубых ошибок, отказ от выполнения задания |

**9 класс**

| Вид спорта | Баллы | Предметные результат | Критерии |
|---|---|---|---|
| Баскетбол | 5<br>4<br>3<br>2 | Взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите. | 5 баллов выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.<br>4 выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.<br>3 выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных пополнениях может улучшить результат.<br>2 выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок, отказ от выполнения задания |
| Гимнастика | | Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (с учётом нормативов, установленных для лиц с нарушением слуха). | |
| Лыжная подготовка | | Выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. (Имитация) | |
| Волейбол | | Взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите. | |