

ОГБОУ «Школа-интернат №26»

Рассмотрено
на Методическом Совете №1
от 28.08.2023 г.

«Утверждаю»
Директор М.В. Бойко
Приказ от 31.08.2023 г. №37



АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по адаптивной физической культуре
для обучающихся 10 класса (вариант 4.1)
на 2023-2024 учебный год

I. Пояснительная записка.

1. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Программа представляет собой адаптированный к особенностям слабовидящих обучающихся вариант программы по предмету «Физическая культура», изучаемому на уровне основного общего образования. В программе учтены потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации.

2. Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления слабовидящими обучающимися следующих специфических трудностей, обусловленных слабовидением:

1. физическое недоразвитие и своеобразие движений;
2. наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
3. сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве;
4. отсутствие зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителем в процессе грамотно организованной коррекционной работы.

3. Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Основной целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является создание адаптивной двигательной образовательной среды, обеспечивающей слабовидящим обучающимся личностный рост с актуализацией и реализацией ими адаптивно-компенсаторного потенциала в рамках возрастных и индивидуальных возможностей через доступный уровень физической активности;

Достижению обозначенной цели способствуют решаемые задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.
2. Обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений.
3. Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
4. Формирование необходимых знаний в области физической культуры личности.
5. Развитие общей работоспособности.

6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

К специальным задачам относятся:

1. Создание коррекционно-развивающих условий.
2. Совершенствование навыков пространственной ориентировки.
3. Развитие зрительного восприятия;
4. Развитие двигательной функции глаза;
5. Укрепление мышечной системы глаза;
6. Коррекция скованности и ограниченности движений;
7. Коррекционно – компенсаторное развитие и совершенствование мышечно - суставного чувства;
8. Активизация функций сердечно – сосудистой системы;
9. Укрепление опорно – двигательного аппарата;
10. Коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

4. Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.

В соответствии с учебным планом (вариант 4.1 ФАОП ООО) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается по 3 часа в неделю. Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в 10 классе составляет 102 часа.

5. Особенности распределения учебного материала.

Распределение программного материала в АООП ООО 1 варианта соответствует ПООП ООО. Пролонгация не предусматривается.

Содержание программного материала в 10 классе распределяется следующим образом:

1. Программный материал 9 класса АООП ООО таких разделов, как «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование», «Базовая физическая подготовка» делится между 9 и 10 классами.
2. В 10 классе в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность», в модуль «Гимнастика», включены наиболее сложные упражнения и комбинации на гимнастических снарядах из материалов 9 класса.
3. В 10 классе в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность», в модули «Легкая атлетика» и «Зимние виды спорта» включены наиболее сложные двигательные действия и способы их совершенствования из материалов 9 класса.
4. В 10 классе в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность», в модули «Спортивные игры» и «Спорт» включено совершенствование ранее изученных технических действий спортивных игр.

II. Содержание обучения.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 10 класс.

Знания о физической культуре.

- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- История возникновения и развития физической культуры.
- Физическая культура и олимпийское движение России.
- Олимпиады современности: странички истории.

Способы самостоятельной деятельности.

- Роль и значение занятий физической культурой.
- Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.
- Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.
- Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
- Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.
- Измерение массы тела.
- Приемы измерения пульса.
- Знание специальных дыхательных упражнений.
- Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.
- Техническая подготовка и ее 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.

- Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека.
- Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.
- Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Легкая атлетика».

- Различные виды ходьбы и бега.
- Бег с ускорением.
- Бег в различном темпе.
- Бег в чередовании с ходьбой.
- Бег на скорость.
- Бросание и ловля набивного мяча.
- Метание мяча и учебной гранаты с места, с шага, с трех шагов.

- Совершенствование техники метания гранаты с места и разбега.
- Толкание набивных мячей.
- Совершенствование техники толкания ядра.
- Прыжки через препятствия.
- Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту.

Модуль «гимнастика».

- Строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах.
- Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Выполнение элементов спортивной гимнастики на снарядах.
- Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
- Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов.
- Висы: смешанные и простые.

Модуль «зимние виды спорта».

- Передвижение на лыжах в колонне по одному.
- Совершенствование попеременного двухшажного, одношажного и бесшажного хода.
- Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами.
- Техника выполнения одновременного конькового хода.
- Повороты «переступанием» на месте и в движении.
- Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.

Модуль «спортивные игры». Пионербол.

- Правила игры и судейство.
- Подача и прием мяча.
- Передвижение игрока по площадке.
- Учебная игра с соблюдением всех правил.
- Правила игры и судейство.
- Штрафной бросок.
- Тайм-аут.
- Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил.
- Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.
- 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 приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.
- Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.

- 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 приемов.
- Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.
- 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 приемов.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка».

Общезначительная подготовка.

- Развитие силовых способностей.
- Комплексы упражнений на тренажерных устройствах.
- Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.).
- Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).
- Развитие скоростных способностей.
- Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).
- Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей).
- Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.
- Развитие выносливости.
- Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности.
- Развитие координации движений.
- Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и движущуюся).
- Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета).
- Упражнения в статическом равновесии.
- Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий.
- Подвижные и спортивные игры.
- Развитие гибкости.
- Упражнения на растяжение и расслабление мышц.
- Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

Специальная физическая подготовка.

- Гимнастика с основами акробатики.
- Развитие гибкости.

- Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.
- Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка).
- Развитие координации движений.
- Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием.
- Прыжки на точность отталкивания и приземления.
- Развитие силовых способностей. комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости.
- Легкая атлетика.
- Развитие выносливости.
- Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).
- Развитие силовых способностей.
- Специальные прыжковые упражнения. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.
- Комплексы упражнений с набивными мячами.
- Развитие скоростных способностей.
- Бег на месте с максимальной скоростью и темпом.
- Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- Развитие координации.

Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки.

- Развитие выносливости.
- Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью.
- Развитие координации.
- Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх (пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

- Владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их

использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

- Владение жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями.
- Достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости.
- Знание о допустимых физических нагрузках и упражнениях в условиях слабовидения; персональных нагрузках, разрешенных врачом-офтальмологом.

Модуль «Гимнастика»

- Соблюдение правил безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.
- Выполнение физической страховки с преподавателем.
- Выполнение строевых действий в шеренге и колонне.
- Выполнение акробатических упражнений и комбинаций.
- Выполнение гимнастических упражнений и комбинаций.
- Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: прыжков со скакалкой; преодоления полос препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания.
- Умение выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес-программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Модуль «Легкая атлетика»:

- Соблюдение правил безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
- Выполнение бега на короткие, средние и длинные дистанции.
- Выполнение прыжков в длину и высоту.
- Выполнение метания малого мяча на дальность.
- Умение преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

Модуль «Спортивные игры»:

- Соблюдение правил безопасности при занятиях спортивными играми.
- Умение выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умения выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умение осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

Модуль «Зимние виды спорта»:

- Соблюдение правил безопасности при занятиях зимними видами спорта.
- Умение выполнять передвижения на лыжах одношажными и двушажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.
- Умение выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты.
- Умение выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.
- С учетом возможностей материально-технической базы образовательной организации предметная область «Адаптивная физкультура» может быть дополнена спортивными направлениями (конькобежный спорт, айкидо, самбо, велосипедный спорт (VELO-ТАНДЕМ), легкая атлетика, силовые виды спорта, художественная и спортивная гимнастика, плавание) и соответствующими предметными результатами.

2. Специфические универсальные учебные действия.

В процессе обучения детей, имеющих нарушение зрения, формируются не только стандартные, но и специфические УУД. В результате обучающийся сможет:

1. Придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;
2. Осуществлять контроль правильности выполнения освоенного движения по его образцу;
3. Использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;
4. Активно использовать сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;
5. Владеть аналитико-синтетическими умениями и навыками в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;
6. Формировать внутренний план движения в процессе поэтапного формирования двигательных действий, их координации и ритмичности;
7. Выбирать способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;
8. Развивать навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;
9. Использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры.
10. Применять современные средства коммуникации;
11. Осуществлять пространственную ориентировку, обладать мобильностью;

12.Применять приемы отбора и систематизации материала на определенную тему;

13.Принимать участие в речевом общении, соблюдая нормы речевого этикета;

14.Осуществлять речевой самоконтроль в процессе учебной деятельности и в повседневной коммуникации;

15.Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

III. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Личностные результаты:

1.Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

2.Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

3.Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

4.Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

5.Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Специальные личностные результаты:

1.Воспитание морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), имеющих важное, значение в бытовой и трудовой деятельности;

2.Воспитание устойчивого интереса и привычек к систематическим занятиям физическими упражнениями;

3.Умение сопоставлять и корректировать зрительные впечатления с учетом полученных знаний об особенностях своего зрительного восприятия, на основании сформированных представлений о предметах и явлениях окружающей действительности; способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

4.Умение применять в коммуникативной деятельности вербальные и невербальные формы общения.

Метапредметные результаты:

1.Проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

2. Устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

3. Устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

4. Устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

5. Выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

6. Вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

7. Активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

Специальные метапредметные результаты:

1. Умение использовать сохранённые анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);

2. Владение слабовидящими обучающимися навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;

Предметные результаты:

1. Выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

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

3. Осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

4. Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

5. Передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

6. Выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

7. Передвигаться на лыжах попеременным двушажным ходом (для беснежных районов — имитация передвижения);

8. Демонстрировать технические действия в спортивных играх:

9. Адаптированная спортивная игра с элементами баскетбола (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях); приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении;

10. Адаптированная спортивная игра с элементами волейбола (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

11. Адаптированная спортивная игра с элементами футбола (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

Специальные предметные:

1. Формирование у слабовидящих учащихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений;

2. Достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;

3. Формирование специальных знаний в области физической культуры, спорта, в т.ч. знаний различных спортивных дисциплин для слепых и их достижения в этих видах спорта.

IV. Тематическое планирование.

№	Тема, раздел	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение России. Олимпиады современности: странички истории. 1 час	Знать о профессионально-прикладной физической подготовке. Знать историю возникновения и развития физической культуры, физической культуры и Олимпийского движения России.
2	Способы самостоятельной деятельности.	Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической	Знать и понимать роль и значение занятий физической культурой. Определять свойства организма и их профилактика

		<p>культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках. Техническая подготовка и ее 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,</p>	<p>средствами физической культуры. Знать роль зрения при движениях и передвижениях человека, основы обучения и самообучения двигательным действиям. Уметь подбирать физические упражнения и физические нагрузки. Знать комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Уметь измерять массу тела. Знать приемы измерения пульса. Знать специальных дыхательных упражнений. Соблюдать правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках. Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Знать способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Исправлять ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при</p>
--	--	---	--

		<p>причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>1 час</p>	<p>самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p>
3	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.</p> <p>1 час</p>	<p>Знать роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Демонстрировать упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Знать упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.</p>
4	<p>Модуль «Легкая атлетика»</p>	<p>Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча и учебной гранаты с места, с шага, с трех шагов. Совершенствование техники метания гранаты с места и разбега. Толкание набивных мячей. Совершенствование техники толкания ядра. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»,</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского</p>

		<p>в высоту. 23 часа</p>	<p>бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого</p>
--	--	------------------------------	---

			<p>мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;</p> <p>контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p>
5	<p>Модуль «Гимнастика».</p>	<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения и комбинации. Выполнение элементов спортивной гимнастики на снарядах. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые.</p> <p>24 часа</p>	<p>Предупреждать травматизм во время занятий гимнастикой. Знать названия гимнастических снарядов и элементов. Определять понятия: колонна, шеренга, круг. Иметь представление о правильной осанке, равновесии, скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий, развитии двигательных способностей и основных физических качеств. Знать и выполнять простейшие строевые команды и построения. Знать и выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, развития двигательных способностей и основных физических качеств; утреннюю зарядку, физкультминутки. Определять правильность и демонстрировать</p>

			выполнение комплексов упражнений с предметами, упражнений в поднимании и переноске грузов, гимнастические упражнения прикладного характера.
6	Модуль «Спортивные игры». Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола.	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 приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. 10 часов	Совершенствуют ранее изученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. Знакомятся с

			<p>рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>
7	<p>Модуль «Спортивные игры» Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.</p>	<p>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 приемов. 8 часов</p>	<p>Совершенствуют ранее разученные технические действия игры волейбол; знакомятся с образцами технических действий игрока (передвижения в стойке волейболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую; анализируют выполнение технических действий, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий; совершенствуют технику ранее разученных технических</p>

			действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.
8	Модуль «Спортивные игры». Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.	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 приемов. 6 часов	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися,

			<p>выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);</p>
9	<p>Модуль «Спортивные игры». Пионербол.</p>	<p>Правила игры и судейство. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. 6 часов</p>	<p>Знать и соблюдать правила спортивных игр; расстановку и действия игроков на площадке. Предупреждать травматизм во время занятий спортивными играми. Уметь организовывать игры по правилам в коллективе. Совершенствовать игровые умения (ловля мяча, передача мяча, бросок мяча).</p>
10	<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p>	<p>Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двушажного, одношажного и бесшажного хода. Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами. Техника выполнения одновременного конькового хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500м ранее освоенными способами. 22 часа</p>	<p>Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; описывают технику передвижения на лыжах одновременным</p>
Общее количество часов по			

программе	102 часов
-----------	-----------

Календарно-тематическое планирование 10 класса.

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	тестирование норматива	практические работы		
1	Знания о физической культуре.	1	0	1		Практическая работа
2	Способы самостоятельной деятельности.	1	0	1		Практическая работа
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа

7	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 60 м.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 60 м.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа

12	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Практическая работа

17	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль «Гимнастика». Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Гимнастика». Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа

23	Модуль «Гимнастика». Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: прыжков со скакалкой; преодоления полос препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Гимнастика». Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: прыжков со скакалкой; преодоления полос препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль «Гимнастика». Выполнение гимнастических упражнений и комбинаций.	1	0	1		Практическая работа

28	Модуль «Гимнастика». Выполнение гимнастических упражнений и комбинаций.	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Гимнастика». Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа

34	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями	1	0	1		Практическая работа

	учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.					
39	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Правила техники безопасности на уроках. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами	1	0	1		Практическая работа

	баскетбола. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.					
43	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Зимние виды спорта».	1	0	1		Практическая работа

	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.					
48	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа

56	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
57	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
58	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
59	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 2 км	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 2 км	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для	1	0	1		Практическая работа

	развития выносливости.					
64	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2 км. попеременный двушажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2 км. попеременный двушажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа
69	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
70	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа

71	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
72	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
73	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Практическая работа
74	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа

75	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа
76	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Правила техники безопасности на уроках. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
77	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
78	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
79	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Правила игры и	1	0	1		Практическая работа

	игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.					
80	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
81	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
82	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
83	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1		Практическая работа
84	Модуль «Спортивная игра». Пионербол.	1	0	1		Практическая работа

	Правила игры и судейство. Подача и прием мяча.					
85	Модуль «Спортивная игра». Пионербол. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке	1	0	1		Практическая работа
83	Модуль «Спортивная игра». Пионербол. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке	1	0	1		Практическая работа
86	Модуль «Спортивная игра». Пионербол. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке	1	0	1		Практическая работа
87	Модуль «Спортивная игра». Пионербол. Учебная игра с соблюдением всех правил	1	0	1		Практическая работа
88	Модуль «Спортивная игра». Пионербол. Учебная игра с соблюдением всех правил	1	0	1		Практическая работа
89	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе	1	0	1		Практическая работа

90	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе	1	0	1		Практическая работа
91	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Практическая работа
92	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Практическая работа
93	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа

94	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
95	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
96	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
97	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
98	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
99	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет.	1	0	1		Практическая работа
100	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1		Практическая работа
101	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1		Практическая работа

10 2	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1		Практическая работа
Общее количество часов		102	0	102		