МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию
Администрация Калининского района Санкт-Петербурга
ГБОУ школа № 10 Калининского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением

протокол №1
от 24.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы №10
Калининского района
Санкт-Петербурга
Зеленкова Е.О.
Приказ от 24.08.2026 № 41/1-ОД

Директор ГБОУ школы №10 Калининского района Санкт-Петербурга Зеленкова Елена Олеговна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся 10-11 классов (вариант 2.1)
(заочное отделение
для слабослышащих и позднооглохших обучающихся)

Санкт-Петербург
2026г.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочие программы по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с нарушениями слуха. Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с нарушениями слуха средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с нарушениями слуха.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с нарушениями слуха.

Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей, обучающихся конкретной образовательной организации. Программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты

определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

При разработке АООП для обучающихся, перенесших операцию кохлеарной имплантации, учитываются результаты первоначального (запускающего) этапа реабилитации (прежде всего, способность естественного развития коммуникации и речи), готовность ребенка к освоению того или иного варианта АООП. В дальнейшем вариант АООП может изменяться с учетом достижений обучающегося.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с нарушениями слуха возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программы по АФК для обучающихся с нарушениями слуха имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей их развития. Данные программы содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию общих физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

2. Цель и задачи реализации примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре

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

Реализация цели программы соотносится с решением следующих основных **задач**:

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

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

– повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая 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, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;

– воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

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

– коррекция и компенсация нарушений психомоторики;

– коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;

– коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

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

– коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;

– коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;

– коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;

– расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;

– развитие слухо-зрительного восприятия;

– формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;

– профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

Воспитательное значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и сурдлимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Практическими результатами воспитания являются:

формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с нарушениями слуха.

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

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

– программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

– необходимость использования специальных методов, приемов и средств обучения;

– информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;

– вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

– комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

– включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

1.3. Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями слуха

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

– максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;

– специальная работа по развитию координации движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки;

– более длительное по сравнению с нормой овладение двигательными навыками;

– специальная работа по коррекции отклонений в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;

– специальная работа по развитию общих физических способностей – скоростных, силовых, выносливости координационных, гибкости;

– щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с

медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с нарушениями речи;

– специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере;

– интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей;

– формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;

– специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения;

– обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;

– использование специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

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

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

Среди таких упражнений выделяют:

– упражнения с изменением площади опоры (ходьба с препятствиями, перешагиванием, ходьба на лыжах, ходьба на коньках, езда на велосипеде);

– статические и динамические упражнения на узкой площади опоры (ползание, ходьба, бег, прыжки по узкой, в том числе наклонной поверхности; балансировка на балансировочной доске, в том числе с бросанием, отбиванием, перебрасыванием мяча, бросанием предметов в цель, в мишень, отбиванием мяча при помощи ракетки);

– спортивные игры, требующие координации движений рук и тела (баскетбол, футбол, бадминтон, теннис);

– упражнения на вращения с постепенным увеличением амплитуды движения (наклоны и повороты головы, повороты головы при наклоненном туловище, повороты и развороты, в том числе в прыжке, кувырки вперед и назад, вращение вокруг опоры при удержании руками, кружение в парах, прыжки на батуте);

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

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

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

Специальные условия проведения уроков адаптивной физической культуры

В силу ограничения возможностей полноценного восприятия детьми учебной информации предпочтение отдается тем методам, которые на базе использования сохранных анализаторов обеспечивают наиболее полную передачу, восприятие, воспроизведение и переработку учебной информации в доступном для них виде. В связи с этим из перцептивных методов чаще применяются наглядные и практические, которые содействуют овладению сенсорной основой представлений и понятий об изучаемых объектах и явлениях.

Доминирование наглядного мышления, трудности, связанные с формированием словесно-логического мышления, ограничивают возможность применения логических и гностических методов, а потому на начальном этапе обучения предпочтение отдается индуктивному методу, а также объяснительно-иллюстративным, репродуктивным и частично-поисковым.

При отборе и продумывании сочетания методов обучения учитываются как отдаленные коррекционно-образовательные задачи, так и те, которые могут возникнуть в конкретных учебных ситуациях:

– стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах);

– адаптация содержания теоретического материала в текстовом, аудио- или видеоформате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся, создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);

– обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);

– нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);

– преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами (первоначальный период обучения).

2. Содержательный раздел

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

Программа разработана в соответствии с:

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

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

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

2.1. Место учебного предмета в учебном плане

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

Число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне среднего общего образования, составляет 36 часов за 36 учебных недель, 1 час в неделю в каждом классе. За два года изучения предмета – 72 часа.

2.2. Особенности двигательного развития подростков с нарушениями слуха

При разработке программы выделяли следующие группы:

- 1 группа – глухие обучающиеся;
- 2 группа – слабослышащие, позднооглохшие обучающиеся.

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

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

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

– низкий уровень координации и неуверенность движений при выполнении основных двигательных навыков;

– снижение показателей статического и динамического равновесия;

– отклонения в развитии моторной сферы: страдают мелкая моторика, ритмичность движений, переключаемость и согласованность движений во времени и пространстве;

– замедленная скорость овладения двигательными навыками;

– замедленная скорость реакции и замедленный темп выполнения движений;

– отставание в развитии физических способностей;

– низкий уровень развития ориентировки в пространстве.

2.3. Планируемые результаты освоения программы

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

Личностные результаты

Личностными результатами изучения курса являются:

– воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России на примере истории национальных видов спорта и народных игр, гордости за спортивные достижения российский спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, уважения к государственным символам (гербу, флагу, гимну);

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

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

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

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

– готовность и способность к самостоятельной спортивной деятельности;

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

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

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

Метапредметные результаты

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

Регулятивные УУД

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

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

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

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

– сопоставлять полученный результат с поставленной ранее целью;

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

Познавательные УУД

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

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

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

– активно использовать сохранные анализаторы в процессе занятий АФК и адаптивным спортом.

Коммуникативные УУД

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

– учитывать позиции других участников спортивной деятельности;

– предотвращать и эффективно разрешать конфликты;

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

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

Предметные результаты

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

Модуль / тематический блок	Разделы	Для глухих обучающихся	Для слабослышащих и позднооглохших обучающихся
Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни		С направляющей помощью педагога, с использованием вспомогательного материала (карточек, справочников, литературы, источников сети Интернет и т. д.); - объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского и сурдлимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; - объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении	- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского и сурдлимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; - объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; - знает основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта;

		здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. *Характеризует* - индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; - особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их	- знает требования ГТО. *Характеризует* - индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; - особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности; - особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития

		оздоровительную и развивающую эффективность.	физических способностей на занятиях физической культурой; - особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности; - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
Физкультурно - оздоровительная деятельность	Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии:	- Выполняет упражнения целостно, допускается использование визуальной опоры (карточки, схемы, словесный план и т. д.). *Проводит:* - самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;	- Выполняет упражнения целостно. *Проводит:* - самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; - осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической

		- осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой. *Определяет и сообщает:* - уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; - эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.	подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; *Определяет и сообщает:* - уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; - эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.
Гимнастика с элементами акробатики	На совершенствование строевых упражнений На совершенствовани	- Выполняет упражнения под контролем педагога; - проговаривает порядок выполнения и термины. *Составляет под контролем педагога:*	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля; - проговаривает порядок выполнения и термины; - составляет индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

	е общеразвивающи х упражнений без предметов На совершенствовани е общеразвивающи х упражнений с предметами На освоение и совершенствовани е висов и упоров	- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; - выполняет нормативы ГТО.	- выполняет нормативы ГТО.
	На освоение и совершенствовани е опорных прыжков	*Под контролем педагога проводит* - самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями, по необходимости, возможна визуальная поддержка;	*Проводит* - групповые, самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями;

	На освоение и совершенствование акробатических упражнений На развитие координационных способностей	- осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа.	- осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа.
	На развитие силовых способностей и силовой выносливости	- Выполняет упражнения самостоятельно, возможна визуальная поддержка. *Под контролем педагога соблюдает правила:* - организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;	- Выполняет упражнения самостоятельно. *Соблюдает правила:* - организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

		- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.	экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.
Легкая атлетика	На совершенствование техники спринтерского бега На совершенствование техники длительного бега На совершенствование техники прыжка	- Выполняет упражнения по образцу или по памяти. *Составляет:* - индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. *Определяет и сообщает:* - уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; - эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля. *Составляет:* - индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. *Определяет и сообщает:* - уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; - эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

	На совершенствование техники метания в цель и на дальность		
	На развитие выносливости На развитие скоростно-силовых способностей На развитие скоростных способностей	- Выполняет упражнения с заданными параметрами (скорость, время, сила и т. д.) с соблюдением амплитуды (контроль со стороны педагога); - соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах и проговаривает их.	- Выполняет упражнения с заданными параметрами (скорость, время, сила и т. д.) с соблюдением амплитуды. *Соблюдает правила:* - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

	На развитие координационных способностей		
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	- Играет по правилам без облегчений. *Соблюдает правила:* - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. *Проводит под контролем педагога:* - судейство соревнований по одному из видов спорта.	- Играет по правилам без облегчений. *Соблюдает правила:* - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. *Проводит:* - судейство соревнований по одному из видов спорта.
Лыжная подготовка	На освоение техники лыжных ходов	- Передвигается по лыжне в заданной технике, выполняет упражнения самостоятельно. *Соблюдает правила:*	- Передвигается по лыжне в заданной технике, выполняет упражнения самостоятельно. *Соблюдает правила:*

		- личной гигиены и закаливания организма; - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. *Проводит* - контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; *Определяет:* - уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; - эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние	- личной гигиены и закаливания организма; - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. *Проводит* - контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; *Определяет:* - уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; - эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние

		организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.	организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.
Элементы единоборств	На освоение техники владения приемами На развитие координационных способностей На развитие силовых способностей и силовой выносливости	- Знает правила боя; - владеет некоторыми приемами боя. *Соблюдает правила* - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. *Проводит с контролирующей помощью педагога:* - судейство соревнований по одному из видов спорта.	- Знает правила боя; - владеет некоторыми приемами боя. *Соблюдает правила:* - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. *Проводит:* - судейство соревнований по одному из видов спорта.
Плавание	На закрепление изученных	- Плавает в заданной технике.	- Плавает в заданной технике.

	способов плавания На освоение плавания прикладными способами На развитие выносливости На развитие координационных способностей	*С контролирующей помощью педагога соблюдает правила:* - личной гигиены и закаливания организма; - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. *Проводит:* - контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа. *Определяет:* - уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;	*Соблюдает правила:* - личной гигиены и закаливания организма; - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. *Проводит:* - контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа. *Определяет:* - уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

		- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.	- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

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

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни	**Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни**	Адаптивная физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду. Современное олимпийское, сурдлимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

		гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы.	Гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии	
Гимнастика с элементами акробатики	На совершенствование строевых упражнений На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. *Юноши* С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. *Девушки*

	На освоение и совершенствование висов и упоров	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. *Юноши* С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. *Девушки* Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.
	На освоение и совершенствование опорных прыжков	*Юноши* Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см. *Девушки* Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину).

	На освоение и совершенствование акробатических упражнений	*Юноши* Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. *Девушки* Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.
	На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

	На развитие силовых способностей и силовой выносливости	*Юноши* Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами, упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и метаниях. *Девушки* Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и метания.
Легкая атлетика	На совершенствование техники спринтерского бега На совершенствование техники длительного бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. *Юноши* Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м . *Девушки* Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

	На совершенствование техники прыжка	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.
	На совершенствование техники метания в цель и на дальность	*Юноши* Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2 × 2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. *Девушки* Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное

		расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.
	На развитие выносливости	*Юноши* Длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями. *Девушки* Длительный бег до 20 минут.
	На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.
	На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности;

	На развитие координационных способностей	барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками.
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	**Баскетбол:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли, ведения и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. **Волейбол:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

		Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. **Футбол:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.
Лыжная подготовка	На совершенствование техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 (8) км (юноши). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.
Элементы единоборств	На освоение техники владения приемами	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.

	На развитие координационных способностей На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах.
Плавание	На закрепление изученных способов плавания На освоение плавания прикладными способами На развитие выносливости На развитие координационных способностей	Плавание изученными спортивными способами. Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей

При изучении теоретического материала:

– просматривают обучающее видео (по необходимости с субтитрами), презентации по теоретическим аспектам АФК;

– изучают подробные схемы человеческого тела;

– участвуют в беседах с обсуждением проблемных ситуаций и относительно теоретических вопросов АФК с доказательствами и научными аргументами (например, «Возможно ли ведение здорового образа жизни при курении?»);

– выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале;

– работают со справочниками и литературой по АФК;

– находят заданную информацию в сети Интернет;

– самостоятельно выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, схемы тренировок и т. д.);

– участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;

– участвуют в проектной деятельности.

При изучении практического материала:

– изучение движения по схемам, макетам человеческого тела;

– совместное с педагогом выполнение упражнения;

– проговаривание порядка выполнения действия вслух и «про себя» (идеомоторная речь);

– самостоятельное выполнение системы упражнений (по необходимости, с использованием словесного, визуального плана);

– выполнение упражнений с контролирующей, направляющей помощью педагога;

– участвуют в совместной игровой деятельности с соблюдением правил игры;

– выполняют самостоятельные практические занятия;

– проводят самостоятельно комплексы упражнений (например, комплекс утреней гимнастики);

– повторяют движения или серии движений на память, по необходимости по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами;

– составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;

– участвуют в эстафетах и соревнованиях;

– принимают участие в судействе.

3. Организационный раздел

3.1. Тематическое планирование

Примерный тематический план для АООП СОО обучающихся с нарушениями слуха

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	**11**
1.1	Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	15	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	7	7
1.4	Легкая атлетика	8	8
1.5	Лыжная подготовка	-	-
1.6	Кроссовая подготовка	6	6
1.7	Плавание	-	-
	Всего часов	**36**	**36**
		Итого часов за весь период обучения: 72	

3.2. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

Характеристика балльной оценки (отметки)

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

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

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено.

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

3.3. Материально-техническое обеспечение

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

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

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

Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками.

10 класс.

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Виды деятельности обучающихся	Дата	
				план	факт
Легкая атлетика 4 часа					
1	1	Бег. Техника низкого старта.	Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта, стартовый разгон. Бег 30, 60 метров.		
2	1	Эстафетный бег.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.		
3	1	Метание, прыжки.	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Метание малого мяча.		
4	1	Медленный бег.	Бег 1000 метров.		
Гимнастика 7 часов					
5	1	Акробатика.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.		
6	1	Акробатика.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на гимнастической стене.		
7	1	Акробатика.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене.		
8	1	Акробатика.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене.		
9	1	Акробатика.	Техника выполнения длинного кувырка(м) .Мост (д).		
10	1	Акробатика.	Комбинация из разученных акробатических элементов.		
11	1	Акробатика.	Выполнение гимнастической полосы препятствий.		
Волейбол 6 часов.					
12	1	Передачи мяча в волейболе.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передача в тройках.		

13	1	Передачи мяча в волейболе.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передача в тройках.		
14	1	Прямой нападающий удар в волейболе.	Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.		
15	1	Прямой нападающий удар в волейболе.	Прямой нападающий удар после передачи. Игра в волейбол.		
16	1	Нижняя прямая подача мяча в волейболе.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол.		
17	1	Нападающий удар в волейболе.	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра в волейбол.		

Баскетбол 9 часов.

18	1	Ведение мяча в баскетболе.	Штрафной бросок. Ведение мяча с сопротивлением. Инструктаж по ТБ.		
19	1	Взаимодействие игроков через заслон.	Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в баскетбол.		
20	1	Ведение, передачи и бросок в баскетболе.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Игра в баскетбол.		
21	1	Ведение, передачи и бросок в баскетболе.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Игра в баскетбол.		
22	1	Взаимодействие игроков через заслон.	Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Игра в баскетбол.		
23	1	Взаимодействие игроков через заслон.	Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Игра в баскетбол.		
24	1	Бросок мяча в баскетболе.	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.		

25	1	Передачи мяча в баскетболе.	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок.		
26	1	Передачи мяча в баскетболе.	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок		
Кроссовая подготовка 6 часов.					
27	1	Медленный бег.	Бег 10мин. Преодоление горизонтальных препятствий.		
28	1	Медленный бег.	Бег 12мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра.		
29	1	Медленный бег.	Бег 13 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра.		
30	1	Медленный бег.	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра		
31	1	Медленный бег.	Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра		
32	1	Медленный бег.	Бег 20мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра		
Легкая атлетика 4 часа					
33	1	Бег, стартовый разгон.	Техника низкого старта, стартовый разгон. Бег 30, 60 метров.		
34	1	Эстафетный бег.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.		
35	1	Метание, прыжки.	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Метание малого мяча.		
36	1	Эстафетный бег.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.		

11 класс.

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Виды деятельности обучающихся	Дата	
				план	факт
Легкая атлетика 4 часа					
1	1	Бег. Техника низкого старта.	Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта, стартовый разгон. Бег 30, 60 метров.		
2	1	Эстафетный бег.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.		
3	1	Метание, прыжки.	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Метание малого мяча.		
4	1	Медленный бег.	Бег 1000 метров.		
Гимнастика 7 часов					
5	1	Акробатика.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.		
6	1	Акробатика.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на гимнастической стене.		
7	1	Акробатика.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене.		
8	1	Акробатика.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене.		
9	1	Акробатика.	Техника выполнения длинного кувырка(м) .Мост (д).		
10	1	Акробатика.	Комбинация из разученных акробатических элементов.		
11	1	Акробатика.	Выполнение гимнастической полосы препятствий.		
Волейбол 6 часов.					
12	1	Передачи мяча в волейболе.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передача в тройках.		

13	1	Передачи мяча в волейболе.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передача в тройках.		
14	1	Прямой нападающий удар в волейболе.	Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.		
15	1	Прямой нападающий удар в волейболе.	Прямой нападающий удар после передачи. Игра в волейбол.		
16	1	Нижняя прямая подача мяча в волейболе.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол.		
17	1	Нападающий удар в волейболе.	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра в волейбол.		

Баскетбол 9 часов.

18	1	Ведение мяча в баскетболе.	Штрафной бросок. Ведение мяча с сопротивлением. Инструктаж по ТБ.		
19	1	Взаимодействие игроков через заслон.	Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в баскетбол.		
20	1	Ведение, передачи и бросок в баскетболе.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Игра в баскетбол.		
21	1	Ведение, передачи и бросок в баскетболе.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Игра в баскетбол.		
22	1	Взаимодействие игроков через заслон.	Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Игра в баскетбол.		
23	1	Взаимодействие игроков через заслон.	Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Игра в баскетбол.		
24	1	Бросок мяча в баскетболе.	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.		

25	1	Передачи мяча в баскетболе.	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок.		
26	1	Передачи мяча в баскетболе.	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок		
Кроссовая подготовка 6 часов.					
27	1	Медленный бег.	Бег 10мин. Преодоление горизонтальных препятствий.		
28	1	Медленный бег.	Бег 12мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра.		
29	1	Медленный бег.	Бег 13 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра.		
30	1	Медленный бег.	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра		
31	1	Медленный бег.	Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра		
32	1	Медленный бег.	Бег 20мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра		
Легкая атлетика 4 часа					
33	1	Бег, стартовый разгон.	Техника низкого старта, стартовый разгон. Бег 30, 60 метров.		
34	1	Эстафетный бег.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.		
35	1	Метание, прыжки.	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Метание малого мяча.		
36	1	Эстафетный бег.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.		