

**Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Школа №10»**

Рассмотрена и утверждена на заседании

методического совета

ОГБОУ «Школа № 10»

Протокол №1 от 30.08.2024 г

Директор ОГБОУ «Школа № 10»

\_\_\_\_\_ Л. В. Губич

Приказ от 30.08.2024 г. №116

**Рабочая программа учебного предмета**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для 10 класса**

Учитель: Капранова В.А.

Срок реализации рабочей программы: 2024-2025 учебный год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 10 класса разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021г. № 287)
3. Федеральной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 21 марта 2023 г. № 72653);

### **Цель реализации программы**

1. Овладение обучающимися с тяжелыми нарушениями речи необходимым уровнем подготовки в области адаптивной физической культуры,
2. Совершенствование двигательной сферы,
3. Повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.
4. Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки,
5. Формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

### **Общие задачи:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- воспитание волевых качеств, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

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

- коррекция и профилактика нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- развитие координационных способностей;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- формирование зрительно-двигательной координации в процессе выполнения адаптивных физических упражнений;
- совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения адаптивных физических упражнений;
- развитие коммуникативной функции речи при выполнении адаптивных физических упражнений и в процессе игры;
- совершенствование связной речи в процессе выполнения адаптивных физических упражнений и в процессе игры;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

### **Место учебного предмета**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования адаптивная физическая культура является специальной учебной дисциплиной на данном уровне образования. Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение обучающимися с ТНР специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в ОГБОУ «Школа № 10» составляет 68 часов в год (2 часа в неделю в каждом классе).

### **Учебно-методический комплект**

1. Матвеев А.П. Физическая культура 8-9 класс/ «Издательство «Просвещение» М.Юрайт, 2019. 160с.
2. Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс/ «Издательство «Просвещение» М.ДРОФА, 2019. 237с.

### **Характеристика детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР)**

У детей с ТНР отмечаются типичные проявления, свидетельствующие о системном нарушении речевой функциональной системы. Одно из них - более позднее, по сравнению с нормой, развитие речи; выраженное отставание в формировании экспрессивной речи. У детей наблюдается недостаточная речевая активность, речь их аграмматична, изобилует большим количеством разнообразных фонетических недостатков.

Нарушения в формировании речевой деятельности негативно влияют на все психические процессы, протекающие в сенсорной, интеллектуальной, аффективно-волевой и регуляторной сферах. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные конструкции и элементы, и последовательность заданий. У части обучающихся с ТНР низкая активность запоминания может сочетаться с дефицитностью познавательной деятельности.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления. Обладая в целом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Учащимся с ТНР присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, проявляющееся плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости движений, трудностью реализации сложных двигательных программ, требующих пространственно-временной организации движений.

У значительной части школьников с ТНР отмечаются особенности речевого поведения: незаинтересованность в вербальном контакте, неумение ориентироваться в ситуации общения, а в случае выраженных речевых расстройств – негативизм и значительные трудности речевой коммуникации.

Социальное развитие большинства детей с нарушениями речи не происходит полноценно в связи с недостаточным освоением способов речевого поведения, неумением выбирать коммуникативные стратегии и тактики решения проблемных ситуаций.

Перечисленные особенности обучающихся с ТНР обуславливают трудности, возникающие в процессе учебной деятельности, а также выступают в качестве основания для реализации коррекционной направленности образовательного процесса на уроке и во внеурочной деятельности.

Реализации коррекционной направленности осуществляется за счет применения в процессе обучения системы методических приемов, способствующих оптимальному освоению обучающимся содержания адаптированных программ общего образования.

## **Коррекционно-развивающая направленность учебного предмета**

Основные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков АФК определяются специальными принципами работы с обучающимися с ТНР.

Принципы реализации программы:

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

-необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;

-информационной компетентности участников образовательного процесса в школе;

-комплексности в реализации коррекционно-образовательного процесса: включение в решение задач программы всех субъектов образовательных отношений.

Каждое занятие адаптивной физической культурой состоит из трех частей: разминочная, основная и релаксационная часть. Разминочная часть направлена на подготовку мышечно-суставного аппарата обучающихся к активным физическим нагрузкам в основной части урока. Релаксационная часть направлена на восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

В структуру занятия включены такие направления как формирование кинестетической и кинетической основы движений в процессе развития общей, ручной и артикуляторной моторики. Обогащение двигательного опыта обучающихся в процессе упражнений в ходьбе, беге, прыжках, в действиях с предметами. Выработка динамической координации движений: четких и точных движений, выполняемых в определенном темпе и ритме; удержание двигательной программы при выполнении последовательно организованных движений. Обучение выполнению правил в подвижных играх, согласованию своих движений. Развитие движений кистей рук в специальных упражнениях: сжимание, разжимание, встряхивание и помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного взаимодействия (в работе зрительного, слухового и тактильного анализаторов).

Выполнение любого физического упражнения предполагает зрительный контроль над правильностью выполняемого действия и последующую коррекцию движения в случае ошибки.

На занятиях применяется разнообразное спортивное оборудование, что позволит развивать и корригировать сенсорно-перцептивные и моторные компоненты двигательной деятельности (зрительно-моторную координацию; мышечную выносливость; способность

перемещаться в пространстве на основе выбора объекта по заданному признаку; произвольность и осознанность выполняемых действий; ориентировку в трехмерном пространстве; способность к точному воспроизведению движения по заданной инструкции).

Наряду с общефизическими упражнениями широко используются релаксационные упражнения с элементами логоритмики, различные общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

### **Содержание коррекционной работы**

Основная идея программы по адаптивной физической культуре состоит в том, что наряду с обеспечением общеобразовательной подготовки она включает коррекционную работу в соответствии с требованиями ФГОС ООО обучающихся с ОВЗ, направленную на:

-реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого развития, относящимся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);

-коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также на их социальную адаптацию;

-формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека; формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

-формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми

оздоровительными процедурами; развитие умений включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна; формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); развитие кинестетической и кинетической основы движений; преодоление дефицитарности психомоторной сферы; развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющие учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

В связи с современной тенденцией интеграции детей в современную среду программа преследует двоякую цель — определение содержания и организации коррекционной работы по устранению (или минимизации) проявлений речевой патологии и ее вторичных отклонений при сохранении цензового уровня начального образования. Таким образом, обучающимся с ТНР, предоставляются равные возможности получения начального общего образования по физической культуре.

В программе по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Задачи, поставленные перед адаптивной физической культурой, могут быть решены только при воздействии на обучающихся всей системы физического воспитания: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах), внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области адаптивной физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

-реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса, региональными климатическими условиями и особенностями образовательного учреждения;

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

-соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одной возрастной группы обучающихся, учитель должен стремиться предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятии, в процессе всего учебного года.

В данной программе по сравнению с программой массовой школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и т. д. дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса обучения. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку



сильной воздушной струи. Например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока.

Обязательно включаем работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложнокоординированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира — предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым

вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т. д.

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например, комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например, упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т. д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения.

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от уроков адаптивной физической культуры допускается лишь с разрешения врача. Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

### **Содержание учебного предмета**

Содержание учебного предмета Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

#### **Модуль «Общая физическая подготовка»**

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Занятия в модуле ОФП являются уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближают человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки.

**Модуль «Гимнастика»** В данный модуль необходимо включать построения и перестроения.

Обучающиеся должны владеть простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве. Включаются в занятия общеразвивающие и корригирующие упражнения, часть которых должна проводиться из положения лежа, другая часть – из положения стоя или сидя. Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанки. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки,

наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастические упражнения на совершенствование навыков катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами; прокатывания предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т.п.) с помощью двух рук; прокатывания мячей по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывания обручей индивидуально, шагом и бегом; подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками с хлопками; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками.

### **Модуль «Легкая атлетика»**

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Наряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки. Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

История возникновения «Гольфа», «Городошного спорта», «Спортивного туризма и их элементы.

### **Модуль «Кроссовая подготовка»**

Кросс – бег по пересеченной местности. Это легкоатлетическая дисциплина, которая направлена на гармоничное физическое развитие человека. Занятия кроссом благотворно влияют на организм в целом: развивают силу мышц, укрепляют нервную систему, улучшают кровообращение и дыхательную работу. Кроме того, кроссы развивают сообразительность человека, умение преодолевать препятствия и распределять свои силы. Разумеется, все это дается со временем. И начинать кросс просто по желанию опасно для неподготовленного организма. Для этого и существует кроссовая подготовка. Ее основными задачами являются: тренировка выносливости; развитие скорости, силы и ловкости; воспитание потребности в самостоятельных физических занятиях.

### **Модуль «Спортивные игры»**

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ТНР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила

можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ТНР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающихся действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а также развивают навыки самоконтроля. В процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы и речевое развитие обучающихся.

При обучении обучающихся с ТНР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются техникотактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их техникотактические действия и правила. Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо. Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке. Прежде чем осваивать тактические варианты ведения игры, необходимо, чтобы физические способности игроков достигли соответствующего уровня.

## **Планируемые результаты освоения программы по адаптированной физической культуре на уровне общего образования**

### **Личностные результаты**

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

-готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

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

-готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

-готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

-стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

-готовность организовывать и проводить занятия адаптивной физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

-осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

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

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

-готовность соблюдать правила безопасности во время занятий адаптивной физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

-освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

-повышение компетентности в организации самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

-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.

### **Метапредметные результаты**

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

**У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:**

-проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

-осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

-анализировать влияние занятий адаптивной физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

-характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

-устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

-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;

-устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

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

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

**У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:**

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

-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;

-описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

-наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

-изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

**У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:**

-составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

-составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;



-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;

-разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

-организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **Предметные результаты**

#### **К концу обучения в 10 классе обучающийся научится:**

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

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

-объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

-измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

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

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

-составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

-совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований элемента;

-соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

-выполнять повороты кувырком, маятником;

-выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**Основными формами и видами контроля знаний, умений и навыков являются:**

1. предварительный контроль;
2. текущий контроль;
3. предварительный (оперативный контроль);
4. итоговый контроль.

**Основными формами проведения занятий являются:**

1. фронтальная форма;
2. групповая форма;
3. индивидуальная форма;
4. самостоятельная форма.

## Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре в 10 классе

№	Тема занятий	Часы	Электронно-образовательные ресурсы
<b>Легкая атлетика - 11ч</b>			
1	Физическая адаптированная культура в современном обществе. Возрождение Олимпийских игр. ТБ на уроках адаптивной физической культуре л/а	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
2	Адаптированная и лечебная физическая культура. Символика Олимпийских игр	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
3	История возникновения городского спорта	1	<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki">https://ru.wikipedia.org/wiki</a>
4	Элементы городского спорта	1	<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/городспорт">https://ru.wikipedia.org/wiki/городспорт</a>
5	История возникновения гольфа	1	<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki">https://ru.wikipedia.org/wiki</a>
6	История возникновения спортивного туризма	1	<a href="https://zonasporta.com/articles/istoriya-sporta/sportivnyy-turizm-istoriya-razvitiya-i-populyarnosti-sportivnyh-pohodov-voshoghdeniy-na-gory-i-drugih-vidov-turizma">https://zonasporta.com/articles/istoriya-sporta/sportivnyy-turizm-istoriya-razvitiya-i-populyarnosti-sportivnyh-pohodov-voshoghdeniy-na-gory-i-drugih-vidov-turizma</a>
7	Элементы спортивного туризма	1	<a href="https://zonasporta.com/articles/istoriya-sporta/sportivnyy-turizm-istoriya-razvitiya-i-populyarnosti-sportivnyh-pohodov-voshoghdeniy-na-gory-i-drugih-vidov-turizma">https://zonasporta.com/articles/istoriya-sporta/sportivnyy-turizm-istoriya-razvitiya-i-populyarnosti-sportivnyh-pohodov-voshoghdeniy-na-gory-i-drugih-vidov-turizma</a>
8	Спринтерский бег	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>

9	Бег на средние дистанции	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
10	Гладкий равномерный бег	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
11	Бег на длинные дистанции	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
<b>Спортивные игры (волейбол) - 9ч</b>			
12	ТБ по адаптивной физической культур на уроках спортивных играх. Приём и передача мяча сверху	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
13	Стойки и передвижения игрока. Техника безопасности во время игры в волейбол	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
14	Передача мяча над собой во встречных колоннах	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
15	Нижняя прямая подача, прием подачи	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
16	Стойки и передвижения игрока (перемещения в	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>

	стойке, остановки, ускорения)		<a href="#">8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
17	Комбинации из разученных перемещений	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
18	Передача мяча над собой во встречных колоннах	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
19	Нижняя прямая подача, прием подачи	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
20	Игра по упрощенным правилам	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
<b>Гимнастика - 10ч</b>			
21	ТБ на уроках адаптивной физической культуре на гимнастике. Кувырок вперед и назад в группировке	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-</a>
22	Построение и перестроение на месте и в движении	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
23	Акробатические комбинации	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>

24	Акробатические комбинации	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
25	Лазание по канату в три приёма	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
26	Передвижение строевым шагом. ОРУ на месте	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
27	Упражнения ритмической гимнастики	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
28	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
29	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
30	Прыжки со скакалкой	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
<b>Лыжная подготовка - 15ч</b>			
31	Правила ТБ на л/п. Передвижение на лыжах одновременным	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>

	одношажным ходом		
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
34	Преодоление небольших трамплинов при спуске	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
36	Повороты на лыжах способом переступания	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
38	Спуски на лыжах	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
39	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»;	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>

	прохождение дистанции 3 км		
40	Передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
41	Передвижение на лыжах для развития выносливости	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
42	Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
43	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
44	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
45	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 8ч</b>			
46	Передвижение в стойке баскетболиста	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>



47	Передвижение в стойке баскетболиста	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
48	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
49	Остановка двумя шагами и прыжком	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
50	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
51	Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
52	Упражнения в ведении мяча	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
53	Учебная игра	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
<b>Спортивные игры (футбол) – 3ч</b>			
54	Комбинации техники	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-</a>

	передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения		<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
55	Удары по мячу внутренней стороной стопы в футболе	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
56	Игра по упрощенным правилам	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
<b>Легкая атлетика – 12ч</b>			
57	Вводный урок. Т/Б на уроках легкой атлетики	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/01/26/instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-pri-zanyatiyah-po">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/01/26/instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-pri-zanyatiyah-po</a>
58	Техника выполнения упражнений бег на 30м, 60м или 100м	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
59	История возникновения «Черлидинга»	1	<a href="https://diletant.media/articles/25221831/">https://diletant.media/articles/25221831/</a>
60	Техника выполнения упражнения- подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине 90см	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
61	Правила и техники элементов - кросс на 3 и 5км	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
62	Закрепление техники элементов -кросс на 3 и 5км	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
63	Правила и техники выполнения	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>

	упражнения - метание мяча		<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
64	Правила и техники выполнения элемента - челночный бег 3 на 10	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
65	Правила и техники выполнения элемента – прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
66	Закрепление техники выполнения - прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
67	Правила и техники выполнения упражнения-поднимание туловища из положения лёжа на спине	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
68	Закрепление техники выполнения упражнения - поднимание туловища из положения лёжа на спине	1	<a href="https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf">https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/a06f/4791/8ed5/cd9ceb6f-a06f-4791-8ed5-8d77a2f089c4-preview.pdf</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	