

## **Аннотация к рабочей программе по «Адаптивной физической культуре» в 5-10 классах вариант 1.2**

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ООО на основе комплекта примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для глухих обучающихся,

**Цель** школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Описание места учебного предмета «Адаптивной физической культуре» в учебном плане**

В 5 классе – 68 часов (34 учебные недели по 2 часа в неделю)

В 6 классе – 68 часов (34 учебные недели по 2 часа в неделю)

В 7 классе – 68 часов (34 учебные недели по 2 часа в неделю)

В 8 классе – 68 часов (34 учебные недели по 2 часа в неделю)

В 9 классе – 68 часов (34 учебные недели по 2 часа в неделю)

В 10 классе – 68 часов (34 учебные недели по 2 часа в неделю)

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ  
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ Г.ТИХОРЕЦКА**

Утверждено  
решением педсовета протокол №1  
от 31.08. 2023 года  
председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ С.В.Тесленко

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По предмету «Адаптивная физическая культура»

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) 5 -10 класс (вариант 1.2)

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 408 часов (5кл.-68ч.; 6кл.-68 ч.;7 кл.-68 ч.; 8 кл.-68 ч.; 9 кл.-68 ч.,10 кл.-68 ч.)

Учитель Черный Андрей Евгеньевич

Программа разработана на основе комплекта примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся, одобренных решением учебно- методического объединения по общему образованию №7/22 от 29.09.2022 г

(указать примерную или авторскую программу (программы), издательство, год издания при наличии)

## **1. Планируемые результаты освоения программы «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования.**

В результате освоения предмета «Адаптивная физическая культура» в 5-10 классах вариант 1.2 обучающимися должны быть достигнуты следующие результаты:

### **Личностные:**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

#### **1) в сфере патриотического воспитания:**

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

гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

**2) в сфере гражданского воспитания:** Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания

#### **3) в формировании ценностного отношения к жизни и здоровью:**

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Развитое сознание и компетентность в решении проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

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

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 физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудованию, спортивной одежды;

**4) в понимании ценности научного познания:**

готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

**5) личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:**

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

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

Эстетическое развитие посредством воспитания понимания красоты движения и человека

**Метапредметные :**

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

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

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

**Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

– анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

– обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

– фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

– анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

– соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

– определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

– демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

#### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

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

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

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

– различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

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

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

– обозначать символом и знаком движение;

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

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

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

– находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

### **Коммуникативные УУД**

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

– определять возможные роли в совместной деятельности;  
– исполнять определенную роль в совместной деятельности;  
– организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

С учетом результатов Программы коррекционной работы планируемые результаты дополняются:

результатами в сфере жизненных компетенций, в том числе:

– сформированностью социально значимых черт личности, включая ценностно-смысловые установки в отношении ведения здорового образа жизни, заботы о своем здоровье и т. д.; владением информацией о правах и обязанностях лиц с нарушениями слуха в области физической культуры и спорта; пониманием значения Сурдлимпийских игр, достижения норм ГТО;

– сформированностью мотивации к физическому совершенствованию;  
– готовностью и способностью к саморазвитию и личностному самоопределению через занятия спортом;  
– стремлением к расширению социальных контактов; демонстрацией социальных компетенций на занятиях по АФК, соревнованиях;

результатами овладения универсальными учебными действиями, в том числе:

– самостоятельным планированием путей достижения целей, выбора наиболее эффективных способов занятий спортом;

– умением пользоваться спортивной терминологией;

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

– организацией учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками во время занятий АФК и адаптивным спортом;

– самостоятельным разрешением конфликтных ситуаций на занятиях АФК и адаптивным спортом на основе согласования позиций и учета

интересов; формулированием, аргументацией и отстаиванием собственного мнения;

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

предметные результаты дополняются:

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

– формированием и развитием научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владением научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами;

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

– использованием самостоятельных логичных, грамотных и внятных (понятных окружающим) развернутых речевых высказываний при изучении упражнений, в том числе с аргументацией собственного мнения;

– реализацией сформированных умений восприятия и воспроизведения устной речи (с помощью индивидуальных слуховых аппаратов / КИ), устной коммуникации в процессе занятий АФК.

### Предметные:

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и предметным примерным планируемым результатам занятий к группам обучающихся
Вариант 1.2		
Знания о физической культуре		<p>С помощью педагога, вспомогательного материала (карточки, план, наглядность и т. д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывает историю зарождения адаптивной физической культуры, историю первых Олимпийских и Сурдлимпийских игр;</li> <li>- объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- объясняет назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков адаптивной физической культуры; подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;</li> <li>- ориентируется в понятии «физическая подготовка»;</li> <li>- знает требования ГТО;</li> <li>- характеризует общие физические способности (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость);</li> <li>- называет основные способы и особенности</li> </ul>



		<p>движений и передвижений человека, роль и значение психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кратко рассказывает о назначении скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;</li> <li>- рассказывает о роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;</li> <li>- называет и применяет термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- отвечает на вопросы о физических качествах и общих правилах их тестирования;</li> <li>- называет индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках;</li> <li>- выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении.</li> </ul>
	Обучение элементам акробатики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения и термины;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</li> <li>- выполняет на память серию упражнений;</li> </ul>

		- выполняет упражнения под заданный ритм.
	Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно по образцу;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия и термины;</li> <li>- выполняет последовательно несколько упражнений (допустимо использование визуальной подсказки в виде картинок или текста), проговаривает порядок выполнения;</li> <li>- умеет работать с тренажерами;</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</li> </ul>
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- правильно осуществляет технику ходьбы и бега;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия и в соответствии с этим выполняет действие;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;</li> <li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>
	Обучение метанию малого мяча	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и

		<p>одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- показывает и называет на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- выполняет серию упражнений (возможно использование визуальных опор в виде пиктограмм или текста) с проговариванием;</li> <li>- умеет работать с тренажерами;</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет упражнение под самостоятельный счет;</li> <li>- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).</li> </ul>
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Играет по правилам без облегчений;</li> <li>- взаимодействует в игровой деятельности с другими обучающимися и судьями;</li> <li>- соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- соблюдает правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</li> <li>- знает правила игр;</li> <li>- включается в игровую деятельность;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря;</li> <li>- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.</li> </ul>
Кроссовая подготовка	<p>Обучение основным элементам кроссовой подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Строится с опорой на зрительные ориентиры;</li> <li>- соблюдает правила техники безопасности;</li> <li>- выполняют упражнения с направляющей помощью;</li> <li>- выполняет упражнение с опорой на визуальный план;</li> <li>- удерживают правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- выполняют упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- участвует в соревнованиях;</li> <li>- включается в игровую деятельность;</li> </ul>

Шахматы в школе	Обучение основным элементам шахматной игры	<p>- взаимодействует в игре со сверстниками.</p> <p>В результате освоения Программы обучающиеся основного общего образования общеобразовательных организаций должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— правила техники безопасности во время занятий;</li> <li>— историю возникновения и развития шахматной игры;</li> <li>— чемпионов мира по шахматам, их вклад в развитие шахмат, ведущие шахматистов мира;</li> <li>— вклад чемпионов мира по шахматам в развитие шахматной культуры;</li> <li>— историю возникновения шахматных соревнований, правила проведения соревнований и личностные (интеллектуальные, физические, духовно-нравственные) качества шахматиста - спортсмена;</li> <li>— историю развития шахматной культуры и спорта в России, выдающихся шахматных деятелей России;</li> <li>— использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.</li> </ul>
-----------------	--	---

К концу обучения учащиеся, в результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» **должны:**

**В 5 классе:**

–уметь определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

–уметь выполнять основные движения с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией;

–уметь выполнять жизненно важные навыки и умения (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности;

–уметь выполнить тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости;

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

–уметь классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и

дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

–соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

–пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

- правилам разыгрывания дебюта
- технике расчета вариантов;
- основам стратегического преимущества
- специфике открытых и полуоткрытых линий
- специфике «хороших» и «плохих» фигур;
- поиску и решению различные шахматные комбинации
- элементарным навыкам разыгрывания пешечных окончаний
- длительному концентрированию внимания во время шахматной партии;

#### **В 6 классе:**

–уметь определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

–уметь выполнять основные движения с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией;

–уметь выполнять жизненно важные навыки и умения (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности;

–уметь выполнить тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости;

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

–уметь классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

–проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

–управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения

–соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

–пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

- историю возникновения шахматных дебютов;
- основы начала шахматной партии и его особенности;
- приемы развития атаки на короля в разных стадиях шахматной партии;

### **В 7 классе:**

–уметь определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

–уметь выполнять основные движения с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией;

–уметь выполнять жизненно важные навыки и умения (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности;

–уметь выполнить тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости;

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

–знать о влиянии физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения;

–знать приемы закалывания; способы саморегуляции; приемы саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения;

–управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения

–соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

–пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

- понимать специфику «сильных» и «слабых» фигур, понимать «форпост»;
- применять на практике приемы подключения ладьи к атаке на короля соперника;
- элементарным навыкам разыгрывания слоновых окончаний;
- применению на практике тактических и стратегических средств шахматной борьбы.

### **В 8 классе:**

–уметь определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

–уметь выполнять основные движения с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией;

–уметь выполнять жизненно важные навыки и умения (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности;

–уметь выполнить тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости;

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

–уметь выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

–знать о цели возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

–знать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- находить и решать различные шахматные комбинации
- стратегическим особенностям разыгрывания дебюта;

- различным пешечным формациям;
- ценить классическое шахматное наследие;
- ключевым шахматным компетенциям;
- элементарным навыкам разыгрывания коневых окончаний;
- фундаментальному стратегическому подходу в шахматах
- уметь анализировать, разбирать шахматные партии.

### **В 9 классе:**

– уметь определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

– уметь выполнять основные движения с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией;

– уметь выполнять жизненно важные навыки и умения (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности;

– уметь выполнить тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости;

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

– уметь выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

– знать о цели возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

– знать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

– знать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- находить и решать различные шахматные комбинации
- стратегическим особенностям разыгрывания дебюта;
- различным пешечным формациям;
- ценить классическое шахматное наследие;
- ключевым шахматным компетенциям;



- элементарным навыки разыгрывания коневых окончаний;
- фундаментальному стратегическому подходу в шахматах
- уметь анализировать, разбирать шахматные партии.

### **В 10 классе:**

– уметь вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

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

– уметь выполнить тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости;

– уметь выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

– знать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.

Принимая во внимание, что поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений (нарушение деятельности вестибулярного аппарата, ориентировки в пространстве, нарушение моторики: при ходьбе, движения лишены пластичности, действия не точны, отставание развития двигательной памяти умения сохранять равновесие, отклонения в дыхательной системе, недостаточное развитие некоторых двигательных качеств). Поэтому оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- Скоростные – бег 30м, с;
- Координационные – челночный бег 3 x 10м, с;
- Скоростно-силовые – прыжок в длину с места, см;
- Выносливость – 6-минутный бег (ходьба), м;
- Гибкость – наклон вперед из положения сидя (касание руками носков ног);

- Силовые – подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре (девочки)
- Двигательные умения, навыки и способности.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий;

–знать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- находить и решать различные шахматные комбинации
- стратегическим особенностям разыгрывания дебюта;
- различным пешечным формациям;
- ценить классическое шахматное наследие;
- ключевым шахматным компетенциям;
- элементарным навыкам разыгрывания коневых окончаний;
- фундаментальному стратегическому подходу в шахматах
- уметь анализировать, разбирать шахматные партии.

## **2. Содержание учебного предмета.**

### **5 класс**

#### **1. Знания о физической культуре. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) (в процессе уроков)**

Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.

Адаптивная физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.

Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.

История олимпийского движения, современное олимпийское и сурдлимпийское движение в России, великие спортсмены.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. История создания и развития комплекса ГТО.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

- Просматривает видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (использование субтитров);
- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);
- следит за рассказом педагога;
- отвечает на вопросы по теоретическому материалу с опорой на визуальный план;
- с помощью педагога находит информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках.

## **2. Физическое совершенствование. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).**

### **2.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Развитие физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

### **2.2.1 Гимнастика с элементами акробатики. ВФСК ГТО**

#### **Обучение основным гимнастическим элементам**

Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- построение схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения;

- совместное движение по схеме с проговариванием действия в соответствии со словесным или визуальным планом.

Этап закрепления:

- выполняют упражнения с использованием пространственных ориентиров для перестроения, проговаривают последовательность действий.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;

- проговаривают термины, порядок выполнения;

- выполняют упражнения для развития пространственных представлений.

### **Обучение элементам акробатики**

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивания и вращения, махи, отведения и приведения.

Упражнения для развития мышц шеи.

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).

Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- изучают схему строения человека (рельефное изображение или объемная фигура) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;

- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;

- изучают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию;

- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение систематически, многократно: на нескольких занятиях с постоянным проговариванием порядка выполнения педагогом (допустима визуальная поддержка, например, повторение по схеме тела и т. д.).

Дополнительная коррекционная работа:

- проговаривают термины и порядок выполнения действий;
- выполняют упражнения для развития статической координации движения;
- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (3 упражнения);
- выполняют упражнения под заданный ритм.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами**

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).

Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.

Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.

Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.

Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках Мост. Перевороты.

Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с правильным выполнением упражнения с субтитрами;
- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;
- совместное с педагогом составление схемы выполнения упражнения, составление словесного (визуального) плана.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение целостно с направляющей помощью, проговаривают порядок выполнения;

- выполняют упражнений под музыку.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);

- выполняют для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию);

- проговаривают термины и порядок выполнения действий.

## **2.2.2. Легкая атлетика. ВФСК ГТО**

### **Обучение технике ходьбы и бега**

Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;

Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Бег.

Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;

Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам; Бег в различном темпе; Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); Бег с грузом в руках; Бег широким шагом на носках по прямой; Скоростной бег на дистанции 10-30 м; Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; Бег на 20-30 м; Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см); Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м; Бег на 30 м на скорость; Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с пояснениями педагога.

Этап закрепления:

- выполняют серии упражнений со сменой ритма или направления движения.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;
- проговаривают термины, порядок выполнения действий;
- выполняют упражнения для развития пространственных представлений;
- движение под заданный ритм.

### **Обучение метанию малого мяча**

Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.

Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.

Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;
- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с применением самоконтроля и парного контроля.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют с инвентарем упражнения для развития мышления (например, найти логику в ряду мячей или найти лишнее и т. д.);
- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);

- проговаривают термины, порядок выполнения действий;
- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах.

### **2.2.3. Спортивные игры**

#### **Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол**

Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

**Баскетбол:** стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Волейбол:**

Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено.

Передачи мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

**Футбол:**

Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).

Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за



боковой линии, стоя на месте. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Игры и игровые задания.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с правильным выполнением упражнения, с игрой (по необходимости, применение субтитров) с пояснениями педагога;

- изучение движения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;

- просмотр описания порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;

- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- изучают правила игры, следуют им в игровой деятельности.

Этап закрепления:

- систематически повторяют порядок выполнения движения по показу педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);

- игра.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;

- выполняют упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала);

- работа с речью: проговаривание правил игр.

### **2.2.4. Кроссовая подготовка. ВФСК ГТО**

Высокий старт группой. Смешанное передвижение до 4 км. Бег с продвижением по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку, травянистому покрову: мальчики до 2,5 км; девочки до 2 км. Бег с преодолением препятствий на местности до 10-15 мин. Бег по пересеченной местности с изменением направления. Игры и эстафеты на местности. Кроссовый бег 1,5 км на время. Встречная эстафета 15-20м. Ускорение 3 по 30-60м.

Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО:

Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков).

### **2.2.5 Шахматы в школе**

Знакомство детей с понятием «Шахматная игра», с историей возникновения данного понятия и шахматной игры в целом. Шахматная

доска. Знакомство детей с новым понятием «Шахматная доска», белыми и черными полями на шахматной доске, угловыми и центральными полями, правильным расположением шахматной доски в начале партии, закрепление полученных знаний в динамических шахматных играх. Горизонталь. Знакомство с шахматной доской: новое понятие «горизонталь», закрепление полученных знаний в динамических шахматных играх. Вертикаль. Знакомство с шахматной доской: новое понятие «вертикаль». Диагональ. Повтор понятий «горизонталь» и «вертикаль», знакомство с новым понятием «диагональ». Волшебная шахматная доска. Повтор понятий «горизонталь», «вертикаль», «диагональ». Знакомство с новым понятием «шахматная нотация», определение «адреса» шахматных полей. Ладья. Знакомство обучающихся с шахматной фигурой «ладья», местом ладьи в начальной позиции, способом передвижения ладьи по доске: ход и взятие, понятием «ход фигуры», «невозможный ход». Слон. Повторить ходы и взятие ладьей, знакомство обучающихся с новой шахматной фигурой «слон», местом слона в начальной позиции, объяснить способы передвижения слона по доске: ход и взятие. Ввести новые понятия «белопольный» слон, «чернопольный» слон. Ферзь. Знакомство с шахматной фигурой «ферзь», местом ферзя в начальной позиции, способом передвижения ферзя по доске: ход и взятие. Конь. Знакомство с шахматной фигурой «конь», месторасположением коня в начальной позиции, способом передвижения коня по доске: ход и взятие, закрепление. Пешка. Знакомство с пешкой, месторасположением пешки в начальной позиции, способом передвижения пешки по доске: ход и взятие, закрепить полученные знания в динамических шахматных играх. Король. Знакомство с шахматной фигурой королем, месторасположением короля в начальной позиции, способом передвижения короля по доске: ход и взятие, закрепить полученные знания в динамических шахматных играх. Шахматные фигуры и начальная позиция. Знакомство расстановкой шахматных фигур в начальной позиции, месторасположением короля, ферзя, ладьи, слона, коня, пешки в начальной позиции, правило «ферзь любит свой цвет», закрепить полученные знания в динамических шахматных играх. Ценность фигур. Знакомство с ценностью шахматных фигур, сравнительная сила фигур: короля, ферзя, ладьи, слона, коня, пешки, с единицей измерения, закрепить полученные знания в динамических шахматных играх, полная нотация, закрепить полученные знания в динамических шахматных играх. Шахматная нотация. Знакомство с обозначением вертикалей, горизонталей, шахматных полей, шахматных фигур, закрепить полученные знания в динамических шахматных играх. Шах и защита от шаха. Знакомство с постановкой шаха всеми фигурами: ферзь, ладья, слон, конь, пешка, способы защиты шаха, закрепить полученные знания в динамических шахматных играх. Пат, ничья. Знакомство с ничьей, с патом, с условиями возникновения пата, закрепить полученные знания в динамических шахматных играх. Знакомство с ничьей, с патом, с условиями возникновения пата, закрепить полученные знания в динамических шахматных играх. Рокировка. Знакомство с особым ходом короля и ладьи: с

рокировкой, короткая и длинная рокировки, с условия при которых рокировка возможна, закрепить полученные знания в динамических шахматных играх. Взятие на проходе. Знакомство с особым ходом пешки: взятием на проходе, с названием вертикалей, закрепить полученные знания в динамических шахматных играх. Превращение пешки. Знакомство с превращением пешки во все фигуры: ферзь, ладья, слон, конь, пешка, с понятием проходная пешка, закрепить полученные знания в динамических шахматных играх. Мат двумя ладьями одинокому королю. Знакомство с техникой матования одинокого короля двумя ладьями, с методом «лесенка», закрепить полученные знания в динамических шахматных играх. Мат ферзём и ладьями одинокому королю. Мат ферзём и ладьями одинокому королю. Мат ферзём и королём одинокому королю. Знакомство с техникой матования одинокого короля ферзем и королем, закрепить полученные знания в динамических шахматных играх. Как начинать партию: дебют. Знакомство с общими принципами игры в начале шахматной партии, с центром, с анализом шахматной партии, закрепить полученные знания. Ошибочные ходы в начале партии. Знакомство с ошибочными ходами в начале партии и их последствия, «детский мат», закрепить полученные знания в динамических шахматных играх. Тактические приёмы. Знакомство с тактическими приемами: связка и двойной удар, с понятием материальное преимущество, закрепить полученные знания в динамических шахматных играх. Правила поведения соперников во время игры. Знакомство с правилами поведения шахматиста во время партии, закрепить полученные знания в динамических шахматных играх. История шахмат. Знакомство с историей возникновения шахмат, закрепить полученные знания в динамических шахматных играх. Шахматный турнир. Спортивно - шахматный праздник. Решение заданий, игровая практика

## **6 класс**

### **1. Знания о физической культуре. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) (в процессе уроков)**

Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.

Адаптивная физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.

Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.

История олимпийского движения, современное олимпийское и сурдлимпийское движение в России, великие спортсмены.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность

школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. История создания и развития комплекса ГТО.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

- Просматривает видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (использование субтитров);
- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);
- следит за рассказом педагога;
- отвечает на вопросы по теоретическому материалу с опорой на визуальный план;
- с помощью педагога находит информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках.

## **2. Физическое совершенствование. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).**

### **2.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Индивидуальные комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

#### **2.2.1 Гимнастика с элементами акробатики. ВФСК ГТО**

##### **Обучение основным гимнастическим элементам**

Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- построение схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения;
- совместное движение по схеме с проговариванием действия в соответствии со словесным или визуальным планом.

Этап закрепления:

- выполняют упражнения с использованием пространственных ориентиров для перестроения, проговаривают последовательность действий.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;  
- проговаривают термины, порядок выполнения;  
- выполняют упражнения для развития пространственных представлений.

**Обучение элементам акробатики**

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивания и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

**Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- изучают схему строения человека (рельефное изображение или объемная фигура) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;

- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;

- изучают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию;

- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение систематически, многократно: на нескольких занятиях с постоянным проговариванием порядка выполнения педагогом (допустима визуальная поддержка, например, повторение по схеме тела и т. д.).

Дополнительная коррекционная работа:

- проговаривают термины и порядок выполнения действий;  
- выполняют упражнения для развития статической координации движения;

- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (3 упражнения);

- выполняют упражнения под заданный ритм.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами**

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).

Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.

Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.

Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.

Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках Мост. Перевороты.

Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с правильным выполнением упражнения с субтитрами;

- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;

- совместное с педагогом составление схемы выполнения упражнения, составление словесного (визуального) плана.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение целостно с направляющей помощью, проговаривают порядок выполнения;

- выполняют упражнений под музыку.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);

- выполняют для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию);

- проговаривают термины и порядок выполнения действий.

### **2.2.2. Легкая атлетика. ВФСК ГТО**

## **Обучение технике ходьбы и бега**

### **Ходьба.**

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;

Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

### **Бег.**

Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам; Бег в различном темпе; Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); Бег с грузом в руках; Бег широким шагом на носках по прямой; Скоростной бег на дистанции 10-30 м; Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; Бег на 20-30 м; Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см); Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м; Бег на 30 м на скорость; Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.

## **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с пояснениями педагога.

Этап закрепления:

- выполняют серии упражнений со сменой ритма или направления движения.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;
- проговаривают термины, порядок выполнения действий;
- выполняют упражнения для развития пространственных представлений;
- движение под заданный ритм.

## **Обучение метанию малого мяча**

Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.

Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.

Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;
- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с применением самоконтроля и парного контроля.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют с инвентарем упражнения для развития мышления (например, найти логику в ряду мячей или найти лишнее и т. д.);
- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- проговаривают термины, порядок выполнения действий;
- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах.

### **2.2.3. Спортивные игры**

#### **Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол**

Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом,



ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Волейбол:**

Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

**Футбол:**

Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).

Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Игры и игровые задания.

**Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с правильным выполнением упражнения, с игрой (по необходимости, применение субтитров) с пояснениями педагога;

- изучение движения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- просмотр описания порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;
- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- изучают правила игры, следуют им в игровой деятельности.

Этап закрепления:

- систематически повторяют порядок выполнения движения по показу педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);
- игра.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;
- выполняют упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала);
- работа с речью: проговаривание правил игр.

#### **2.2.4. Кроссовая подготовка. ВФСК ГТО**

Высокий старт группой. Смешанное передвижение до 4 км. Бег с продвижением по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку, травянистому покрову: мальчики до 2,5 км; девочки до 2 км. Бег с преодолением препятствий на местности до 10-15 мин. Бег по пересеченной местности с изменением направления. Игры и эстафеты на местности. Кроссовый бег 1,5 км на время. Встречная эстафета 15-20м. Ускорение 3 по 30-60м.

Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО:

Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков).

#### **2.2.5 Шахматы в школе**

Чемпионы мира по шахматам и ведущие шахматисты мира . Шахматные фигуры: названия, ходы, ценность фигур. Нападение в шахматной партии. Шах. Защита от шаха.

Рокировка. Мат, пат. Мат одинокому королю королем и ладьей.

Мат в 1 ход. Защита в шахматной партии

Уход из – под удара, уничтожение атакующей фигуры, защита своей фигурой, закрепление полученных знаний в динамических шахматных играх.

Перекрытие, контра нападение, закрепление полученных знаний в динамических шахматных играх. Конкурс решения позиций: «Куда отойти?», «Что угрожает?», «Чем бить?»

Решение позиций. Шахматная комбинация: двойной удар

Знакомство с тактическим приёмом «двойной удар», способами нанесения двойного удара различными фигурами и пешками. Шахматная комбинация: связка

Знакомство с тактическим приёмом «связка», «полная» и «неполная» связки, «давление» на связку. Ловля фигуры

Знакомство с новым тактическим приемом «ловля фигуры», способами его практического применения, Сквозной удар

Знакомство с новым тактическим приемом «сквозной удар», способами его практического применения. Мат на последней горизонтали

Слабость последней горизонтали, «форточка» Открытый шах

Знакомство с новым тактическим приемом «открытый шах», способами его практического применения. Двойной шах

Знакомство с новым тактическим приемом «двойной шах», способами его практического применения. Шахматный турнир

Игровая практика . Основы игры в дебюте: дебютные ловушки

Детский мат, мат Легаля, Основы игры в дебюте: короткие партии с иллюстрацией атаки на короля

Просмотр и анализ коротких партий. Основы эндшпиля: реализация большого материального преимущества

Знакомство с понятием «реализация преимущества», способ реализации преимущества: игра на мат, Основы эндшпиля: реализация большого материального преимущества

Способ реализации преимущества: размен одноименных фигур для увеличения материального перевеса. Отработка техники матования одинокого короля различными фигурами, закрепление

полученных знаний в динамических шахматных играх.

## 7 класс

### **1. Знания о физической культуре. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) (в процессе уроков)**

Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.

Адаптивная физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.

Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.

История олимпийского движения, современное олимпийское и сурдлимпийское движение в России, великие спортсмены.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Выполнение основных движений и

комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. История создания и развития комплекса ГТО.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

- Просматривает видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (использование субтитров);
- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);
- следит за рассказом педагога;
- отвечает на вопросы по теоретическому материалу с опорой на визуальный план;
- с помощью педагога находит информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках.

## **2. Физическое совершенствование. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).**

### **2.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Развитие физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

#### **2.2.1 Гимнастика с элементами акробатики. ВФСК ГТО**

##### **Обучение основным гимнастическим элементам**

Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- построение схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения;

- совместное движение по схеме с проговариванием действия в соответствии со словесным или визуальным планом.

Этап закрепления:

- выполняют упражнения с использованием пространственных ориентиров для перестроения, проговаривают последовательность действий.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;
- проговаривают термины, порядок выполнения;
- выполняют упражнения для развития пространственных представлений.

### **Обучение элементам акробатики**

Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивания и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- изучают схему строения человека (рельефное изображение или объемная фигура) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;

- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;

- изучают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию;

- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение систематически, многократно: на нескольких занятиях с постоянным проговариванием порядка выполнения педагогом (допустима визуальная поддержка, например, повторение по схеме тела и т. д.).

Дополнительная коррекционная работа:

- проговаривают термины и порядок выполнения действий;
- выполняют упражнения для развития статической координации движения;

- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (3 упражнения);

- выполняют упражнения под заданный ритм.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами**

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).

Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.

Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.

Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.

Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках Мост. Перевороты.

Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с правильным выполнением упражнения с субтитрами;

- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;

- совместное с педагогом составление схемы выполнения упражнения, составление словесного (визуального) плана.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение целостно с направляющей помощью, проговаривают порядок выполнения;

- выполняют упражнений под музыку.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- выполняют для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию);
- проговаривают термины и порядок выполнения действий.

## **2.2.2. Легкая атлетика. ВФСК ГТО**

### **Обучение технике ходьбы и бега**

#### **Ходьба.**

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

#### **Бег.**

Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам; Бег в различном темпе; Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); Бег с грузом в руках; Бег широким шагом на носках по прямой; Скоростной бег на дистанции 10-30 м; Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; Бег на 20-30 м; Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см); Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м; Бег на 30 м на скорость; Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

#### **Этап знакомства с упражнением:**

- просмотр видео с пояснениями педагога.

#### **Этап закрепления:**

- выполняют серии упражнений со сменой ритма или направления движения.

#### **Дополнительная коррекционная работа:**

- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;
- проговаривают термины, порядок выполнения действий;
- выполняют упражнения для развития пространственных представлений;

- движение под заданный ритм.

### **Обучение метанию малого мяча**

Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.

Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.

Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;
- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с применением самоконтроля и парного контроля.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют с инвентарем упражнения для развития мышления (например, найти логику в ряду мячей или найти лишнее и т. д.);
- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- проговаривают термины, порядок выполнения действий;
- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах.

### **2.2.3. Спортивные игры**

#### **Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол**



Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.

Ведение мяча с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол:

Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено

Передачи мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.

Футбол:

Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).

Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника

вратаря. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Игры и игровые задания.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с правильным выполнением упражнения, с игрой (по необходимости, применение субтитров) с пояснениями педагога;
- изучение движения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- просмотр описания порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;
- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- изучают правила игры, следуют им в игровой деятельности.

Этап закрепления:

- систематически повторяют порядок выполнения движения по показу педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);
- игра.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;
- выполняют упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала);
- работа с речью: проговаривание правил игр.

#### **2.2.4. Кроссовая подготовка. ВФСК ГТО**

Высокий старт группой. Смешанное передвижение до 4 км. Бег с продвижением по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку, травянистому покрову: мальчики до 2,5 км; девочки до 2 км. Бег с преодолением препятствий на местности до 10-15 мин. Бег по пересеченной местности с изменением направления. Игры и эстафеты на местности. Кроссовый бег 1,5 км на время. Встречная эстафета 15-20м. Ускорение 3 по 30-60м.

Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО:

Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков).

#### **2.2.5. Шахматы в школе**

Шахматные фигуры: названия, ходы, ценность фигур. Нападение в шахматной партии. Шах. Защита от шаха.

Рокировка. Мат, пат. Мат одинокому королю королем и ладьей.

Мат в 1 ход. Защита в шахматной партии

Уход из – под удара, уничтожение атакующей фигуры, защита своей фигурой, закрепление полученных знаний в динамических шахматных играх.

Перекрытие, контра нападение, закрепление полученных знаний в динамических шахматных играх. Конкурс решения позиций: «Куда отойти?», «Что угрожает?», «Чем бить?»

Решение позиций. Шахматная комбинация: двойной удар

Знакомство с тактическим приёмом «двойной удар», способами нанесения двойного удара различными фигурами и пешками. Шахматная комбинация: связка

Знакомство с тактическим приёмом «связка», «полная» и «неполная» связки, «давление» на связку. Ловля фигуры

Знакомство с новым тактическим приемом «ловля фигуры», способами его практического применения, Сквозной удар

Знакомство с новым тактическим приемом «сквозной удар», способами его практического применения. Мат на последней горизонтали

Слабость последней горизонтали, «форточка» Открытый шах

Знакомство с новым тактическим приемом «открытый шах», способами его практического применения. Двойной шах

Знакомство с новым тактическим приемом «двойной шах», способами его практического применения. Шахматный турнир

Игровая практика . Основы игры в дебюте: дебютные ловушки

Детский мат, мат Легалья, Основы игры в дебюте: короткие партии с иллюстрацией атаки на короля

Просмотр и анализ коротких партий. Основы эндшпиля: реализация большого материального преимущества

Знакомство с понятием «реализация преимущества», способ реализации преимущества: игра на мат, Основы эндшпиля: реализация большого материального преимущества

Способ реализации преимущества: размен одноименных фигур для увеличения материального перевеса. Отработка техники матования одинокого короля различными фигурами, закрепление полученных знаний в динамических шахматных играх

## 8 класс

### 1. Знания о физической культуре. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) (в процессе уроков)

Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.

Адаптивная физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.

Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.

История олимпийского движения, современное олимпийское и сурдлимпийское движение в России, великие спортсмены.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. История создания и развития комплекса ГТО.

**Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

- Просматривает видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (использование субтитров);

- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);

- следит за рассказом педагога;

- отвечает на вопросы по теоретическому материалу с опорой на визуальный план;

- с помощью педагога находит информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках.

**2. Физическое совершенствование. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).**

**2.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Развитие физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и

соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

### **2.2.1 Гимнастика с элементами акробатики. ВФСК ГТО**

#### **Обучение основным гимнастическим элементам**

Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении

#### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- построение схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения;

- совместное движение по схеме с проговариванием действия в соответствии со словесным или визуальным планом.

Этап закрепления:

- выполняют упражнения с использованием пространственных ориентиров для перестроения, проговаривают последовательность действий.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;

- проговаривают термины, порядок выполнения;

- выполняют упражнения для развития пространственных представлений.

#### **Обучение элементам акробатики**

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивания и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

#### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- изучают схему строения человека (рельефное изображение или объемная фигура) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;

- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;

- изучают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию;

- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение систематически, многократно: на нескольких занятиях с постоянным проговариванием порядка выполнения педагогом (допустима визуальная поддержка, например, повторение по схеме тела и т. д.).

Дополнительная коррекционная работа:

- проговаривают термины и порядок выполнения действий;

- выполняют упражнения для развития статической координации движения;

- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (3 упражнения);

- выполняют упражнения под заданный ритм.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами**

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).

Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.

Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.

Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.

Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках

Мост. Перевороты.

Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с правильным выполнением упражнения с субтитрами;
- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;
- совместное с педагогом составление схемы выполнения упражнения, составление словесного (визуального) плана.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение целостно с направляющей помощью, проговаривают порядок выполнения;
- выполняют упражнений под музыку.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- выполняют для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию);
- проговаривают термины и порядок выполнения действий.

### **2.2.2. Легкая атлетика. ВФСК ГТО**

#### **Обучение технике ходьбы и бега**

**Ходьба.**

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

**Бег.**

Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам; Бег в различном темпе; Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); Бег с грузом в руках; Бег широким шагом на носках по прямой; Скоростной бег на дистанции 10-30 м; Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; Бег на 20-30 м; Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с

передачей эстафеты касанием рукой партнера; Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см); Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м; Бег на 30 м на скорость; Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с пояснениями педагога.

Этап закрепления:

- выполняют серии упражнений со сменой ритма или направления движения.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;

- проговаривают термины, порядок выполнения действий;

- выполняют упражнения для развития пространственных представлений;

- движение под заданный ритм.

### **Обучение метанию малого мяча**

Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.

Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.

Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;

- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;



- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с применением самоконтроля и парного контроля.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют с инвентарем упражнения для развития мышления (например, найти логику в ряду мячей или найти лишнее и т. д.);

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);

- проговаривают термины, порядок выполнения действий;

- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах.

### **2.2.3. Спортивные игры**

#### **Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол**

Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.

Волейбол:

Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию

технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча, подачи. Прямой нападающий удар после отбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Футбол:

Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).

Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Игры и игровые задания.

**Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с правильным выполнением упражнения, с игрой (по необходимости, применение субтитров) с пояснениями педагога;

- изучение движения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;

- просмотр описания порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;

- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- изучают правила игры, следуют им в игровой деятельности.

Этап закрепления:

- систематически повторяют порядок выполнения движения по показу педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);

- игра.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;

- выполняют упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала);

- работа с речью: проговаривание правил игр.

#### **2.2.4. Кроссовая подготовка. ВФСК ГТО**

Высокий старт группой. Смешанное передвижение до 4 км. Бег с продвижением по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку, травянистому покрову: мальчики до 2,5 км; девочки до 2 км. Бег с преодолением препятствий на местности до 10-15 мин. Бег по пересеченной местности с изменением направления. Игры и эстафеты на местности. Кроссовый бег 1,5 км на время. Встречная эстафета 15-20м. Ускорение 3 по 30-60м.

Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО:

Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков).

#### **2.2.5 Шахматы в школе**

История возникновения соревнований по шахматам, правила проведения соревнований, личностные качества шахматиста – спортсмена

Матование одинокого короля разными фигурами. Мат в 2 хода. Шахматные комбинации - повторение Знакомство с новым тактическим приемом, завлечение фигур под тактический удар, Знакомство с новым тактическим приемом, отвлечение фигур от защиты, Знакомство с новым тактическим приемом, способом применения его в практической игре, рассмотрение и анализ типичных позиций на данную тему, закрепление полученных знаний в динамических шахматных играх.

Ввести новое понятие «спёртый мат», разобрать классическую партию на «спёртый мат», Просмотр партий на тему «сочетания различных тактических приемов», Начало атакующих действий, Знакомство со способами атаки на короля, который не успел сделать рокировку: вскрытие центральных линий, быстрое развитие, мобилизация фигур, Жертва фигуры с целью вскрытия пешечного прикрытия короля, уничтожение защитника,

Основы пешечного эндшпиля: проведение пешки в ферзи

Знакомство с элементарными пешечными окончаниями, игрой пешки против короля, пешка проходит в ферзи без помощи своего короля, пешка проходит в ферзи при помощи своего короля, Основы пешечного эндшпиля: правило квадрата

Игра пешки против короля, пешка проходит в ферзи без помощи своего короля, пешка проходит в ферзи при помощи своего короля. Знакомство с правилом «квадрата», Основы пешечного эндшпиля: реализация лишней пешки. Повтор: игра пешки против короля, пешка проходит в ферзи без помощи своего короля, пешка проходит в ферзи при помощи своего короля, правило «квадрата, правило «отталкивание

плечом», понятие «ключевые поля». Знакомство с общими рекомендациями по игре в пешечном эндшпиле, Основы пешечного эндшпиля: отталкивание плечом. Повтор: игра пешки против короля, пешка проходит в ферзи без помощи своего короля, пешка проходит в ферзи при помощи своего короля, правило «квадрата». Знакомство с правилом «отталкивание плечом»,

Основы пешечного эндшпиля: реализация лишней пешки

Повтор: игра пешки против короля, пешка проходит в ферзи без помощи своего короля, пешка проходит в ферзи при помощи своего короля, правило «квадрата, правило «отталкивание плечом». Знакомство понятием «ключевые поля».

## 9 КЛАСС

### 1. Знания о физической культуре. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) (в процессе уроков)

Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.

Адаптивная физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.

Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.

История олимпийского движения, современное олимпийское и сурдлимпийское движение в России, великие спортсмены.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. История создания и развития комплекса ГТО.

**Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

- Просматривает видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (использование субтитров);
- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);
- следит за рассказом педагога;
- отвечает на вопросы по теоретическому материалу с опорой на визуальный план;

- с помощью педагога находит информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках.

**2. Физическое совершенствование. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).**

**2.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Развитие физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

**2.2.1 Гимнастика с элементами акробатики. ВФСК ГТО**

**Обучение основным гимнастическим элементам**

Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении

**Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- построение схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения;
- совместное движение по схеме с проговариванием действия в соответствии со словесным или визуальным планом.

Этап закрепления:

- выполняют упражнения с использованием пространственных ориентиров для перестроения, проговаривают последовательность действий.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;
- проговаривают термины, порядок выполнения;
- выполняют упражнения для развития пространственных представлений.

**Обучение элементам акробатики**

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивания и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- изучают схему строения человека (рельефное изображение или объемная фигура) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;

- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;

- изучают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию;

- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение систематически, многократно: на нескольких занятиях с постоянным проговариванием порядка выполнения педагогом (допустима визуальная поддержка, например, повторение по схеме тела и т. д.).

Дополнительная коррекционная работа:

- проговаривают термины и порядок выполнения действий;

- выполняют упражнения для развития статической координации движения;

- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (3 упражнения);

- выполняют упражнения под заданный ритм.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами**

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).

Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекал в сторону, перекал вперед погнувшись.

Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.

Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.

Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках  
Мост. Перевороты.

Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с правильным выполнением упражнения с субтитрами;

- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;

- совместное с педагогом составление схемы выполнения упражнения, составление словесного (визуального) плана.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение целостно с направляющей помощью, проговаривают порядок выполнения;

- выполняют упражнений под музыку.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);

- выполняют для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию);

- проговаривают термины и порядок выполнения действий.

### **2.2.2. Легкая атлетика. ВФСК ГТО**

#### **Обучение технике ходьбы и бега**

Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением

направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

**Бег.**

Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам; Бег в различном темпе; Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); Бег с грузом в руках; Бег широким шагом на носках по прямой; Скоростной бег на дистанции 10-30 м; Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; Бег на 20-30 м; Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см); Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м; Бег на 30 м на скорость; Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с пояснениями педагога.

Этап закрепления:

- выполняют серии упражнений со сменой ритма или направления движения.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;
- проговаривают термины, порядок выполнения действий;
- выполняют упражнения для развития пространственных представлений;
- движение под заданный ритм.

### **Обучение метанию малого мяча**

Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.

Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.



Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;
- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с применением самоконтроля и парного контроля.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют с инвентарем упражнения для развития мышления (например, найти логику в ряду мячей или найти лишнее и т. д.);
- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- проговаривают термины, порядок выполнения действий;
- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах.

### **2.2.3. Спортивные игры**

#### **Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол**

Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение

мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Броски 1 и 2 руками в прыжке. Перехват мяча. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра и игровые задания по правилам баскетбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол:

Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра в защите. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть др.). Упражнения по овладению и совершенствованию в

технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с.

Футбол:

Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).

Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.

Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Игры и игровые задания.

Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником. Тактические действия игроков при организации контратаки на ворота соперников. Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара. Тактические действия в нападении и защите после вбрасывания мяча из-за боковой линии. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные) в нападении и защите. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные) в нападении и защите.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с правильным выполнением упражнения, с игрой (по необходимости, применение субтитров) с пояснениями педагога;

- изучение движения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;

- просмотр описания порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;

- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- изучают правила игры, следуют им в игровой деятельности.

Этап закрепления:

- систематически повторяют порядок выполнения движения по показу педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);

- игра.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;

- выполняют упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала);

- работа с речью: проговаривание правил игр.

#### **2.2.4. Кроссовая подготовка. ВФСК ГТО**

Высокий старт группой. Смешанное передвижение до 4 км. Бег с продвижением по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку, травянистому покрову: мальчики до 2,5 км; девочки до 2 км. Бег с преодолением препятствий на местности до 10-15 мин. Бег по пересеченной местности с изменением направления. Игры и эстафеты на местности. Кроссовый бег 1,5 км на время. Встречная эстафета 15-20м. Ускорение 3 по 30-60м.

Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО:

Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков).

#### **2.2.5 Шахматы в школе**

История возникновения шахмат. Знакомство детей с историей развития шахматной культуры в России, с историей развития шахматного спорта в России.

Знакомство детей с историей возникновения шахмат на Руси с выдающимися шахматными деятелями России. Многообразие шахматных комбинаций Шахматные комбинации. Конкурс решений Основы игры в дебюте. Знакомство с понятием «перевес в развитии», с использованием перевеса в развитии. Знакомство с историей возникновения дебюта «итальянская партия», с основными вариантами ходов в «итальянской партии», основные принципы игры в «итальянской партии» Знакомство с историей возникновения дебюта «русская партия», с основными вариантами ходов в «русской партии» основные принципы игры в «русской партии. Знакомство с историей возникновения дебюта «защита двух коней», с основными вариантами ходов в «защите двух коней», основные принципы игры в «защите двух коней». Общие рекомендации по игре в миттельшпиле, атака на короля. Знакомство с планом атаки на короля при односторонних рокировках. Знакомство с планом атаки на короля при разносторонних

рокировках, закрепление полученных знаний в динамических шахматных играх. Материальное преимущество. Знакомство с тактическим приемом «мельница». Решение заданий. Игровая практика. Знакомство с простейшими ладейными эндшпилями: ладья с пешкой против ладьи. Знакомство с простейшими легкофигурными окончаниями: конь против коня и пешки. Знакомство с простейшими легкофигурными окончаниями: слон против коня и пешки, переход в пешечный эндшпиль. Знакомство с простейшими легкофигурными окончаниями: игра при одноцветных слона, игра при разноцветных слонах переход в пешечный эндшпиль.

## 10 класс

### **1. Знания о физической культуре. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) (в процессе уроков)**

Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.

Адаптивная физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.

Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.

История олимпийского движения, современное олимпийское и сурдлимпийское движение в России, великие спортсмены.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. История создания и развития комплекса ГТО.

#### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

- Просматривает видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (использование субтитров);
- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);
- следит за рассказом педагога;
- отвечает на вопросы по теоретическому материалу с опорой на визуальный план;
- с помощью педагога находит информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках.

**2. Физическое совершенствование. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).**

**2.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Развитие физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

**2.2.1 Гимнастика с элементами акробатики. ВФСК ГТО**

**Обучение основным гимнастическим элементам**

Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении

**Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- построение схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения;
- совместное движение по схеме с проговариванием действия в соответствии со словесным или визуальным планом.

Этап закрепления:

- выполняют упражнения с использованием пространственных ориентиров для перестроения, проговаривают последовательность действий.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;
- проговаривают термины, порядок выполнения;
- выполняют упражнения для развития пространственных представлений.

**Обучение элементам акробатики**

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивания и вращения, махи,

отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- изучают схему строения человека (рельефное изображение или объемная фигура) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;
- изучают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию;
- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение систематически, многократно: на нескольких занятиях с постоянным проговариванием порядка выполнения педагогом (допустима визуальная поддержка, например, повторение по схеме тела и т. д.).

Дополнительная коррекционная работа:

- проговаривают термины и порядок выполнения действий;
- выполняют упражнения для развития статической координации движения;
- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (3 упражнения);
- выполняют упражнения под заданный ритм.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами**

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).

Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.

Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.

Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.

Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках  
Мост. Повороты.

Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с правильным выполнением упражнения с субтитрами;

- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;

- совместное с педагогом составление схемы выполнения упражнения, составление словесного (визуального) плана.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение целостно с направляющей помощью, проговаривают порядок выполнения;

- выполняют упражнений под музыку.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);

- выполняют для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию);

- проговаривают термины и порядок выполнения действий.

### **2.2.2. Легкая атлетика. ВФСК ГТО**

#### **Обучение технике ходьбы и бега**

Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном



темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Бег.

Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам; Бег в различном темпе; Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); Бег с грузом в руках; Бег широким шагом на носках по прямой; Скоростной бег на дистанции 10-30 м; Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; Бег на 20-30 м; Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см); Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м; Бег на 30 м на скорость; Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.

**Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с пояснениями педагога.

Этап закрепления:

- выполняют серии упражнений со сменой ритма или направления движения.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;

- проговаривают термины, порядок выполнения действий;

- выполняют упражнения для развития пространственных представлений;

- движение под заданный ритм.

**Обучение метанию малого мяча**

Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.

Подготовительные упражнения с мячом: перекачивание мяча партнеру, перекачивания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.

Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны

туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.

### **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;
- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с применением самоконтроля и парного контроля.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют с инвентарем упражнения для развития мышления (например, найти логику в ряду мячей или найти лишнее и т. д.);
- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- проговаривают термины, порядок выполнения действий;
- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах.

### **2.2.3. Спортивные игры**

#### **Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол**

Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.

Стойки и перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и

скорости с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Броски 1 и 2 руками в прыжке. Перехват мяча. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра и игровые задания по правилам баскетбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол:

Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра в защите. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть др.). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.;

метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол:

Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).

Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.

Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Игры и игровые задания.

Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником. Тактические действия игроков при организации контратаки на ворота соперников. Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара. Тактические действия в нападении и защите после вбрасывания мяча из-за боковой линии. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные) в нападении и защите. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные) в нападении и защите.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.

**Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей**

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с правильным выполнением упражнения, с игрой (по необходимости, применение субтитров) с пояснениями педагога;

- изучение движения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;

- просмотр описания порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;

- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- изучают правила игры, следуют им в игровой деятельности.

Этап закрепления:

- систематически повторяют порядок выполнения движения по показу педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);

- игра.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;

- выполняют упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала);

- работа с речью: проговаривание правил игр.

#### **2.2.4. Кроссовая подготовка. ВФСК ГТО**

Высокий старт группой. Смешанное передвижение до 4 км. Бег с продвижением по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку, травянистому покрову: мальчики до 2,5 км; девочки до 2 км. Бег с преодолением препятствий на местности до 10-15 мин. Бег по пересеченной местности с изменением направления. Игры и эстафеты на местности. Кроссовый бег 1,5 км на время. Встречная эстафета 15-20м. Ускорение 3 по 30-60м.

Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО:

Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков).

#### **2.2.5 Шахматы в школе**

История возникновения шахмат. Знакомство детей с историей развития шахматной культуры в России, с историей развития шахматного спорта в России.

Знакомство детей с историей возникновения шахмат на Руси с выдающимися шахматными деятелями России. Многообразие шахматных комбинаций Шахматные комбинации. Конкурс решений Основы игры в дебюте. Знакомство с понятием «перевес в развитии», с использованием перевеса в развитии. Знакомство с историей возникновения дебюта «итальянская партия», с основными вариантами ходов в «итальянской партии», основные принципы игры в «итальянской партии» Знакомство с историей возникновения дебюта «русская партия», с основными вариантами ходов в «русской партии» основные принципы игры в «русской партии. Знакомство с историей возникновения дебюта «защита двух коней», с основными вариантами ходов в «защите двух коней», основные принципы игры в «защите двух коней». Общие рекомендации по игре в миттельшпиле, атака на короля. Знакомство с планом атаки на короля при односторонних рокировках. Знакомство с планом атаки на короля при разносторонних

рокировках, закрепление полученных знаний в динамических шахматных играх. Материальное преимущество. Знакомство с тактическим приемом «мельница». Решение заданий. Игровая практика. Знакомство с простейшими ладейными эндшпилями: ладья с пешкой против ладьи. Знакомство с простейшими легкофигурными окончаниями: конь против коня и пешки. Знакомство с простейшими легкофигурными окончаниями: слон против коня и пешки, переход в пешечный эндшпиль. Знакомство с простейшими легкофигурными окончаниями: игра при одноцветных слона, игра при разноцветных слонах переход в пешечный эндшпиль.

## 1. Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
1	Физическое совершенствование. Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)	68		1.2.5
1.1	Спортивные игры	14	Осваивать универсальные умения в организации и проведении спортивных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	3.5
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики. ВФСК ГТО	14	Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	2.3.4.5.
1.3.	Легкая атлетика. ВФСК ГТО	14	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по	4.5.

			<p>взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>	
1.4.	Кроссовая подготовка. ВФСК ГТО	13	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	1.4.5.
1.5	Шахматы в школе	13	<p>Осваивать универсальные умения в организации и проведении играх. Излагать правила и условия проведения игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Изучать техники игр, закреплять полученные знания в динамических шахматных играх.</p>	1.4.5



## Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
1	Физическое совершенствование. Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)	68		1.2.5
1.1	Спортивные игры	14	Осваивать универсальные умения в организации и проведении спортивных играх. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	3.5
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики. ВФСК ГТО	14	Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	2.3.4.5.
1.3.	Легкая атлетика. ВФСК ГТО	14	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых	4.5.

			<p>упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>	
1.4.	Кроссовая подготовка. ВФСК ГТО	13	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	1.4.5.
1.5	Шахматы в школе	13	<p>Осваивать универсальные умения в организации и проведении играх. Излагать правила и условия проведения игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Изучать техники игр, закреплять полученные знания в динамических шахматных играх.</p>	1.4.5

**Тематическое планирование**  
**7 класс**

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
1	Физическое совершенствование. Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)	68		1.2.5
1.1	Спортивные игры	14	Осваивать универсальные умения в организации и проведении спортивных играх. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	3.5
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики. ВФСК ГТО	14	Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	2.3.4.5.
1.3.	Легкая атлетика. ВФСК ГТО	14	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать универсальные умения	4.5.

			<p>контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>	
1.4.	Кроссовая подготовка. ВФСК ГТО	13	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	1.4.5.
1.5	Шахматы в школе	13	<p>Осваивать универсальные умения в организации и проведении играх. Излагать правила и условия проведения игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Изучать техники игр, закреплять полученные знания в динамических шахматных играх.</p>	1.4.5

**Тематическое планирование  
8 класс**

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
1	Физическое совершенствование. Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)	68		1.2.5
1.1	Спортивные игры	14	Осваивать универсальные умения в организации и проведении спортивных играх. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	3.5
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики. ВФСК ГТО	14	Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	2.3.4.5.
1.3.	Легкая атлетика. ВФСК ГТО	14	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и	4.5.

			<p>группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>	
1.4.	Кроссовая подготовка. ВФСК ГТО	13	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	1.4.5.
1.5	Шахматы в школе	13	<p>Осваивать универсальные умения в организации и проведении игр. Излагать правила и условия проведения игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Изучать техники игр, закреплять полученные знания в динамических шахматных играх.</p>	1.4.5

**Тематическое планирование  
9 класс**

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
1	Физическое совершенствование. Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)	68		1.2.5
1.1	Спортивные игры	14	Осваивать универсальные умения в организации и проведении спортивных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	3.5
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики. ВФСК ГТО	14	Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	2.3.4.5.
1.3.	Легкая атлетика. ВФСК ГТО	14	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте	4.5.

			<p>сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>	
1.4.	Кроссовая подготовка. ВФСК ГТО	13	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	1.4.5.
1.5	Шахматы в школе	13	<p>Осваивать универсальные умения в организации и проведении играх. Излагать правила и условия проведения игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Изучать техники игр, закреплять полученные знания в динамических шахматных играх.</p>	1.4.5



**Тематическое планирование  
10 класс**

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
1	Физическое совершенствование. Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)	68		1.2.5
1.1	Спортивные игры	14	Осваивать универсальные умения в организации и проведении спортивных играх. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	3.5
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики. ВФСК ГТО	14	Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	2.3.4.5.
1.3.	Легкая атлетика. ВФСК ГТО	14	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых	4.5.

			<p>упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>	
1.4.	Кроссовая подготовка. ВФСК ГТО	13	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	1.4.5.
1.5	Шахматы в школе	13	<p>Осваивать универсальные умения в организации и проведении играх.</p> <p>Излагать правила и условия проведения игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Изучать техники игр, закреплять полученные знания в динамических шахматных играх.</p>	1.4.5

