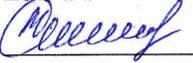


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДОНЕЦКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 20»**

<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей естественно-гуманитарного цикла Протокол № 1 от « 29 » августа 2024 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Н.И. Суркова</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор ГКОУ «Донецкая СШИ № 20»  М.А. Николенко Приказ № <u>78</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2024г.</p>
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Факультативного курса «Адаптивная физическая культура»**

для слабослышащих и позднооглохших обучающихся

Предметная область: «Физическая культура»

Класс: 6-а, 7-а.

Уровень общего образования: основное общее образование

Сроки реализации: 2 года

Общее количество часов: 68 часов

Составитель:

Лощакова Анна Максимовна

Донецк – 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная Рабочая программа составлена на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с внесенными правками, изменениями и дополнениями.
- Закона Донецкой Народной Республики от 06.10.2023 № 12 – РЗ «Об образовании в Донецкой Народной Республики».
- Федерального закона от 17.02.2023 № 19-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования и науки в связи с принятием в Российскую Федерацию Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287.
- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 № 1025.
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 189 от 29.12.2010;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (АООП ООО СЛ/СЛ) вариант 2.2.2, утвержденной приказом директора ГКОУ «Донецкая СШИ № 20» от 30.08.2024г. № 78.
- Рабочего учебного плана основного общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся, утвержденного приказом директора ГКОУ «Донецкая СШИ № 20» от 30.08.2024г. № 78.
- Календарного учебного графика 2024-2025 учебного года, утвержденного приказом директора ГКОУ «Донецкая СШИ № 20» от 30.08.2024г. № 77.

. Общая характеристика факультативного курса «Адаптивная физическая культура»

Обучение слабослышащих, позднооглохших и кохлеарно имплантированных обучающихся адаптивной физической культуре по АООП ООО (вариант 2.2.2) осуществляется при учете их индивидуальных психофизических особенностей. Адаптивная физическая культура для слабослышащих — это вид физической культуры, адаптированный для людей с

ограниченными возможностями здоровья, направленный на формирование необходимых навыков и умений, а также повышение функциональных возможностей систем организма. Занятия адаптивной физической культурой учитывают индивидуальные особенности занимающихся и формируют индивидуальную компенсаторную программу.

Особенности адаптивной физической культуры для слабослышащих включают:

- * проблемы в устном общении, вызванные слуховыми заболеваниями;
- * проблемы в развитии речи и двигательных ощущений;
- * пониженную подвижность и соматическую ослабленность по сравнению со здоровыми людьми;
- * разницу между слабослышащими и неслышащими, требующую дифференциации тренировочных занятий.

На занятиях адаптивной физической культурой для слабослышащих используются скоростно-силовые упражнения, упражнения на развитие равновесия и коррекция координационных способностей.

Цель реализации учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

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

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

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Специфические профилактические): – *задачи* (коррекционные, компенсаторные, опорно-коррекция нарушений двигательных и двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);

- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;

физической культуры;

- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

Воспитательное значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и сурдлимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Практическими результатами воспитания являются: формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с нарушениями слуха.

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

Место факультативного курса в учебном плане

В Учебном плане отводится по 34 часа год на ступени основного общего образования из расчета 1 учебный

час в неделю, количество недель - 34. Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год

. Планируемые результаты освоения программы

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

Личностные результаты Варианты

- Воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- воспитание уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не

создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

– Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения

– умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Предметные результаты

- организация отдыха и досуга с использованием средств адаптивной физической культуры;
- формирование представления о адаптивной физической культуре как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр с элементами соревнований, осуществление их объективного судейства;
- воспитание бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся условиях.

Содержание обучения 34 часов

Легкая атлетика 8 часов

Гимнастика 8 часов

Волейбол 5 часов

Баскетбол 5 часов

Подвижные игры 4 часа

Настольный теннис 4 часа

Виды и формы контроля

Учитель осуществляет текущий контроль успеваемости, не выставляя фактических оценок, ограничиваясь вербальным одобрением деятельности обучающихся на уроках:

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
факультативного курса
Адаптивная физическая культура
5 класс 34 часа

№	Тема занятия	Кол-во Часов по плану	Кол-во Часов По факту	Учебные достижения обучающихся	Направленность коррекционно-развивающей работы
1	Тема № 1 Гимнастика (8 часов) Теоретическая подготовка История развития гимнастики. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школьника, правила их выполнения.	1	1	Ученик: знает правила обращения со спортивными инвентарем; выполняет: ходьба, повороты на носках, приседание на двух ногах, стойки фламинго, ласточка.	Развитие гибкости; силы; улучшение координации и пространственной ориентации; осанки:
2	Организационные упражнения: перестроения; повороты в движении; общеразвивающие упражнения с предметами;	1	1	подтягивание в упоре лежа на груди по наклонной гимнастической	Формирование представлений об окружающей среде, собственном теле. Развитие аналитико-синтетического типа восприятия. Развитие процессов мышления: анализа, синтеза, сравнения, обобщения.

3	выпрыгивания вверх с упора присев; разновидности прыжков, танцевальные шаги.	1	1	скамейке; лазание по канату в три приема с помощью ног кувырок вперед, два кувырка вперед; Прыжки:	Коррекция недостатков обучающихся в технике ходьбы, бега, прыжков и метаний. Совершенствование глазомера, точности пространственно- силовых и временных дифференцирований.
4	Прыжки: выпрыгивания вверх из упора присев;	1	1		
5	прыжки в приседе, передвигаясь в разные стороны; со скакалкой;	1	1		
6	лазание: по канату;	1	1		
7	разновидности ходьбы х по гимнастической скамейке ; повороты на гимнастической скамейке вправо, влево;	1	1		
8	ходьба вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке.	1	1		

9	<p>Тема № 2 Легкая атлетика (8 часа)</p> <p>Теоретическая подготовка</p> <p>История развития легкой атлетики в ДНР. Значение развития ловкости и скорости в овладении двигательными действиями.</p>	1	1	<p>Обучающийся:</p> <p>-объясняет значение развития скорости и ловкости в овладении двигательными действиями;</p> <p>характеризует историю развития легкой атлетики в ДНР; положение тела при выполнении различных фаз низкого старта;</p> <p>-владеет навыками дыхания во время бега;</p>	<p>Воспитание потребности в занятиях физическими упражнениями, формирование умения к произвольному напряжению и расслаблению мышц, навыков самоконтроля. Улучшение состояния кардио-респираторной системы. Формирование темпа и ритма движений, умений управлять своим телом, воспитание координационных способностей.</p>
10	<p>Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Низкий старт, финиш. Дыхание во время бега.</p>	1	1	<p>-выполняет общеразвивающие упражнения: на месте, в движении, в парах;</p> <p>специальные беговые и прыжковые упражнения;</p> <p>специальные упражнения для метания;</p>	<p>Формирование свободы действий и воспитание силы воли, связанной с преодолением посильных препятствий в решении поставленных задач, особенно связанных с проявлением выносливости и при обучении новых двигательных действий.</p>
11	<p>Общеразвивающие упражнения: упражнения на месте, в движении, в парах;</p>	1	1	<p>-выполняет бег с низкого старта на 30 и 60 м на скорость; бег в равномерном темпе до</p>	<p>Формирование свободы действий и воспитание силы воли, связанной с преодолением посильных препятствий в решении поставленных задач, особенно связанных с проявлением выносливости и при обучении новых двигательных действий.</p>
12	<p>специальные беговые и прыжковые упражнения;</p>	1	1	<p>бег на дистанции 30 и 60 м;</p>	<p>бег на дистанции 30 и 60 м;</p>
13	<p>Низкий старт и стартовый разбег; бег в чередовании с ходьбой;</p> <p>бег на дистанции 30 и 60 м;</p>	1	1	<p>бег на дистанции 30 и 60 м;</p>	<p>бег на дистанции 30 и 60 м;</p>

14	равномерный бег на дистанции до 800 м;	1	1	1000 м; прыжки в длину способами «согнув ноги», «в шаге»; в высоту способом «перешагивание»; метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность с 3-5 шагов разбега; метание в горизонтальную и вертикальную цель; соблюдает правила безопасности	Обучающийся адекватно воспринимает замечания педагога и исправляет свои ошибки при выполнении движений; выделяет различия в подобных видах движений;
15	прыжки в длину и высоту;	1	1		
16	метание малого мяча на дальность и в цель; толкание набивного мяча (1 кг) с места одной рукой	1	1		
17	Тема № 3 Подвижные игры (4 часа) Влияние подвижных игр на основные системы и функции организма человека. Правила самоконтроля и безопасности во время проведения подвижных игр.	1	1	Обучающийся: понимает: влияние подвижных игр на повышение трудоспособности учащихся; знает: возрастные особенности развития учащихся среднего школьного возраста; изучает: работу мышечного аппарата во время выполнения физических упражнений; соблюдает: правила	Формирование всех форм мышления во время технико-тактических действий в игре. Развитие эмоциональной сферы в плане формирования соответствия переживаний ситуации, регулируемой слишком сильных эмоций, как негативного так и позитивного плана
18	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой, перебрасывание мяча друг другу с дополнительным заданием, с постепенным увеличением расстояния, подвижные игры подготовительные к	1	1		

19	<p>спортивным играм</p> <p>Бег прыжками, высоко поднимая колени, с выталкиванием вверх, с перепрыгиванием через препятствия. Упражнения силового характера на сопротивление в парах.</p>	1	1	<p>гигиены и безопасности на уроках подвижных игр.</p>	
20	<p>Элементы техники спортивных игр, используя подвижные игры: «Эстафета волейболистов», «Шагай вперёд», «Футбол или волейбол», «Баскетбол с воздушным шаром.</p>	1	1		
21	<p>Тема № 4 Баскетбол (5 часов)</p> <p>Теоретическая подготовка История развития баскетбола; гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня. Понятие о технике игры. Основные правила игры. Ознакомление с правилами проведения соревнований по баскетболу.</p>	1	1	<p>Обучающийся: -объясняет понятие о технике игры: основные правила игры, основные положения проведения соревнований по баскетболу; -характеризует историю</p>	<p>Развитие ощущений разной модальности. Развитие умения удерживать информацию в течение определенного времени. Развитие всех видов представлений. Развитие координационных</p>

22	<p>Физическая подготовка Общеразвивающие и гимнастические упражнения; упражнения на растягивание, координацию движений; упражнения для формирования осанки и профилактика плоскостопия; ускорения до 15 м; «Челночный» бег; серийные прыжки; спрыгивания с высоты; упражнения с отягощением; подвижные игры.</p>	1	1	<p>развития баскетбола; -выполняет общеразвивающие и гимнастические упражнения; упражнения на растягивание, координацию движений; упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия; ускорение с места на 5, 10, 15 м из разных исходных положений; «Челночный» бег 5x5 м; серийные прыжки; упражнения с отягощениями;</p>	<p>способностей детей, через упражнения с мячом содействия развитию интеллектуально-речевых функций. Воспитание темпа и ритма движений, исправления недостатков движений. Коррекция естественных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания). Коррекция координационных способностей, нарушений функций вестибулярного аппарата</p>
23	<p>Техническая подготовка Перемещения: чередование ходьбы, бега, прыжков, остановок, поворотов; подвижные игры; передачи и ловля мяча: передачи мяча двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча;</p>	1	1		
24	<p>броски мяча: броски одной рукой сверху; двумя руками от груди; штрафной бросок; подвижные игры;</p>	1	1		
25	<p>ведение мяча: ведение мяча в парах, тройках; подвижные игры.</p>	1	1		

	Тема № 5 Волейбол (5 часа)				
26	Теоретическая подготовка История развития волейбола. Общая характеристика игры в волейбол.	1	1	Обучающийся:- характеризует историю развития волейбола, основные условия для игры: площадка, оборудование, инвентарь;-выполняет ходьбу, бег, прыжки и беговые упражнения; упражнения на укрепление фаланг пальцев кистей рук, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов в движении, упражнения для формирования осанки, координации движений;упражнения для развития скорости: ускорения до 10-15 м; бег из различных исходных положений по зрительным и звуковым сигналам; бег с изменением направления и скорости;упражнения для развития ловкости:	
27	Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на укрепление фаланг пальцев кисти руки, упражнения на формирование координации движений;	1	1		
28		1	1		
29	Техническая подготовка Стойка волейболиста. Способы перемещения.	1	1		
30	Передача и прием мяча двумя руками сверху.	1	1		

	<p>Тактическая подготовка</p> <p>Индивидуальные действия без мяча</p> <p>:ориентирование на площадке;</p> <p>передвижения, выбор исходного положения для приема мяча с подачи;</p> <p>командные действия:</p> <p>расстановка игроков на площадке.</p>			<p>«челночный бег» 4-5х6-9м;</p> <p>многократные прыжки с поворотами на 90, 180, 360°; акробатические элементы, перекаты, группировки;упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: броски и ловля набивного мяча в парах,</p>	
31	<p>Тема № 6 Настольный теннис (4 часа)</p> <p>История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе.</p> <p>Общая характеристика игры.</p> <p>Основные термины и понятия в настольном теннисе. Основные правила игры в настольный теннис.</p> <p>Правила техники безопасности во время занятий настольным теннисом.</p>	1	1	<p>Характеризует историю развития настольного тенниса, его роль в современном обществе.</p> <p>Называет основные термины и понятия в настольном теннисе, размеры стола, название и назначение линий стола, основные правила игры.</p>	<p>Формирование всех форм мышления во время технико-тактических действий в игре. Развитие эмоциональной сферы в плане формирования соответствия переживаний ситуации, регулируемости слишком сильных эмоций, как негативного так и позитивного плана</p>
32	<p>Игровая стойка теннисиста, ее разновидности. Хватка ракетки, виды хваток.</p>	1	1	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время</p>	

33	Перемещение теннисистов. Набивание мяча.	1	1	занятий настольным теннисом. Владеет основными стойками и перемещениями теннисиста; способами держания ракетки; Выполняет способы перемещения (одношаговые, многошаговые) набивание (жонглирование) мяча на внешней и внутренней сторонах ракетки; толчковый удар с партнером; приём подачи.	
34	Выполнение основных технических приемов (подача, толчковый удар). Прием подачи.	1	1		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
факультативного курса
Адаптивная физическая культура
6 класс 34 часа

№	Тема занятия	Кол-во часов по плану	Кол-во Часов по факту	Требования к знаниям и умениям	Коррекционно развивающая работа
1	Тема № 1 Гимнастика (8 часов) Теоретическая подготовка Значение корректирующей гимнастики для формирования осанки. Эстетическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями.	1	1	Ученик: знает правила обращения со спортивными инвентарем; -приводит примеры эстетического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями;	Формирование представлений об окружающей среде, собственном теле. Развитие аналитико-синтетического типа восприятия. Развитие процессов мышления: анализа, синтеза, сравнения, обобщения.
2	Физическая подготовка Строевые упражнения и приемы, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах;	1	1	-объясняет значение корректирующей гимнастики для формирования осанки;	Коррекция недостатков обучающихся в технике ходьбы, бега, прыжков и метаний. Совершенствование глазомера,
3	упражнения для формирования осанки; танцевальные шаги.	1	1	-выполняет общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами	точностимпространственно-силовых и временных дифференцирований.
4	Техническая подготовка акробатика: длинный кувырок вперед;	1	1	(гимнастическая палка, скакалка), в парах; упражнения для формирования осанки;	Развитие мелкой моторики. Развитие аналитико-синтетического типа восприятия.
5	комбинация элементов;	1	1	строевой шаг; фигурное марширование;	

6	прыжки: выпрыгивания вверх из упора присев; прыжки в приседе,	1	1	гимнастическая полоса препятствий; танцевальные шаги и их сочетания, изученные в предыдущих классах; выполняет: ходьба, повороты на носках, приседание на двух ногах, стойки фламинго, ласточка. подтягивание в упоре лежа на груди по наклонной гимнастической скамейке; лазание по канату в три приема с помощью ног кувырок вперед, два кувырка вперед;	Коррекция координации движений. Формирование правильной осанки и коррекция недостатков опорно-двигательного аппарата (плоскостопия, косолапости).
7	передвигаясь в разные стороны; со скакалкой;	1	1		
8	упражнения в равновесии: комбинации элементов упражнений; перетягивание каната	1	1		
9	Тема № 2 Легкая атлетика (8 часа) Теоретическая подготовка История развития легкой атлетики в ДНР. Значение развития ловкости и скорости в овладении двигательными действиями. Низкий старт,	1	1	Обучающийся: -объясняет значение развития скорости и ловкости в овладении двигательными действиями; характеризует историю развития легкой атлетики в ДНР; положение тела при	Воспитание потребности в занятиях физическими упражнениями, формирование умения к произвольному напряжению и расслаблению мышц, навыков самоконтроля. Улучшение состояния кардио-респираторной

10	финиширование. Дыхание во время бега.	1	1	выполнении различных фаз низкого старта; -владеет навыками дыхания во время бега;	системы. Формирование темпа и ритма движений, умений управлять своим телом, воспитание координационных способностей.
11	Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения: упражнения на месте, в движении, в парах;	1	1	-выполняет общеразвивающие упражнения: на месте, в движении, в парах;	Формирование свободы действий и воспитание силы воли, связанной с преодолением посильных препятствий в решении поставленных задач, особенно связанных с проявлением выносливости и при обучении новых двигательных действий.
12	специальные беговые и прыжковые упражнения;	1	1	прыжковые упражнения; специальные упражнения для метания;	
13	бег в чередовании с ходьбой;	1	1	-выполняет бег с низкого старта на 30 и 60 м на скорость;	
14	бег на дистанции 30 и 60 м;	1	1		
14	равномерный бег на дистанции до 800 м;	1	1		
16	метание малого мяча на дальность и в цель;	1	1		
Тема № 3 Подвижные игры (4 часа)				Обучающийся: понимает:	Формирование всех форм

17	Теоритическая подготовка Подвижные игры как эффективный способ повышения трудоспособности учащихся. Возрастные особенности развития учащихся среднего школьного возраста. Правила гигиены и безопасности на уроках подвижных игр.	1	1	влияние подвижных игр на повышение трудоспособности учащихся; знает: возрастные особенности развития учащихся среднего школьного возраста; изучает: работу мышечного аппарата во время выполнения физических упражнений; соблюдает: правила гигиены и безопасности на уроках подвижных игр.	мышления во время технико-тактических действий в игре. Развитие эмоциональной сферы в плане формирования соответствия переживаний ситуации, регулируемости слишком сильных эмоций, как негативного так и позитивного плана
18	Специальная физическая подготовка Бег с максимальной скоростью после бега на месте, подпрыгивания, изменения направления бега,	1	1		
19	Развитие скорости и скоростно- силовые качества в подвижных играх: «Кто обгонит», «Сумей догнать»,	1	1	Специальная физическая подготовка Обучающийся: Знает и выполняет:	
20	«Парная чехарда», «Догони». развитие силы в подвижных играх: «Быстрее тяни», «Удержи стул», «Вытолкни из круга», «Не теряй равновесия».	1	1	бег с максимальной скоростью после бегана месте, подпрыгивания изменения направления бега, бег под гору, бег за лидером, челночный бег 4×9 м;	
Тема № 4 Баскетбол (5 часов)				Обучающийся:- характеризует историю	Развитие ощущений

21	Теоретическая подготовка История развития баскетбола в Донецкой Народной Республике. Понятие о технике игры. Понятие о тактике игры. Тактические действия в нападении и защите.	1	1	развития баскетбола; понятие о технике и тактике игры; тактические действия в нападении и защите;-выполняет общеразвивающие упражнения на месте и в движении; упражнения на гибкость, координацию движений; упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия; акробатические упражнения; ускорение с места на 5, 10, 15, 20 м из различных исходных положений; «Челночный бег» 5х5 м; серийные прыжки толчком одной и двумя ногами с доставанием высоких предметов, прыжки с поворотами на 180° и 360°; прыжки в глубину и последующим прыжком вверх;	различной модальности. Развитие умения удерживать информацию в течение определенного времени. Развитие всех видов представлений. Развитие координационных способностей детей, через упражнения с мячом, содействие развитию интеллектуально-речевых функций. Воспитание темпа и ритма движений, исправление недостатков движений. Коррекция естественных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания). Коррекция координационных способностей, нарушения функций вестибулярного аппарата. Формирование правильной осанки и коррекция недостатков опорнодвигательного аппарата (плоскостопия, косолапости). Формирование
22	Физическая подготовка Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении; упражнения на гибкость, координацию движений; упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, акробатические упражнения.	1	1		
23	Специальная физическая подготовка Ускорение с места из различных исходных положений; бег, «челночный бег»; серийные прыжки; прыжки с поворотами, спрыгивания с высоты, упражнения с отягощением; эстафеты и подвижные игры.	1	1		
24	Техническая подготовка	1	1		

25	<p>Техника нападения Перемещения: чередование изученных способов перемещений, остановок, поворотов; пробегания повторных отрезков; «Челночный бег»; эстафеты; подвижные игры;</p> <p>передача и ловля мяча: передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; броски мяча: броски одной рукой сверху после ведения; бросок двумя руками от головы, бросок одной рукой с места с отскоком от щита, штрафной бросок, «добивание» мяча; подвижные игры; ведение мяча</p>	1	1	<p>упражнения с отягощениями, набивными мячами;</p> <p>-выполняет перемещения: чередование различных видов ходьбы, бега, прыжков, остановок, поворотов; пробегания повторных отрезков (10-30 м), ускорения с мячом;</p>	<p>ныков свободы действий и стремлений, связанных с преодолением лёгких препятствий в решении поставленных задач, особенно связанных с развитием выносливости и при изучении новых двигательных действий. Формирование всех форм мышления во время тактико-технических действий в волейболе.</p>
26	<p>Тема № 5 Волейбол (5 часов)</p> <p>Теоретическая подготовка История развития волейбола. Основные условия для игры: площадка, оборудование, инвентарь.</p>	1	1	<p>Обучающийся:- характеризует историю развития волейбола, основные условия для игры: площадка, оборудование, инвентарь;- выполняет ходьбу, бег, прыжки и беговые упражнения; упражнения</p>	<p>Развитие восприятий различной модальности. Развитие умения сохранять информацию в течение определенного времени. Развитие всех видов представлений; координационных способностей детей, через</p>

27	<p>Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения; Бег, прыжки и беговые упражнения; упражнения на укрепление фаланг пальцев кистей рук; упражнения для формирования осанки и координации движений.</p>	1	1	<p>на укрепление фаланг пальцев кистей рук, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов в движении, упражнения для формирования осанки, координации движений; упражнения для развития скорости:</p>	<p>упражнения с мячом и содействия развитию интеллектуально-речевых функций. Воспитание темпа и ритма движений, исправление недостатков движений. Коррекция естественных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания). Коррекция координационных способностей, нарушений функций вестибулярного аппарата. Формирование правильной осанки и коррекция недостатков опорнодвигательного аппарата (плоскостопия, косолапости).</p>
28	<p>Упражнения для развития скорости: ускорения; бег из различных исходных положений, с изменением направления и скорости; эстафеты с бегом; подвижные игры; упражнения для развития ловкости: «челночный бег»; прыжки с поворотами; акробатические элементы; полоса препятствий; подвижные игры;</p>	1	1	<p>ускорения до 10-15 м; бег из различных исходных положений по зрительным и звуковым сигналам; бег с изменением направления и скорости; упражнения для развития ловкости: «челночный бег» 4-5х6-9м;</p>	<p>координационных способностей, нарушений функций вестибулярного аппарата. Формирование правильной осанки и коррекция недостатков опорнодвигательного аппарата (плоскостопия, косолапости).</p>
29	<p>Техническая подготовка Техника нападения: сочетание способов перемещения в нападении; передача мяча двумя руками сверху; нижняя прямая подача.</p> <p>Техника защиты: сочетание способов</p>	1	1		

30	перемещения в защите; прием мяча двумя руками снизу и сверху.	1	1		
31	Тема № 6 Настольный теннис (4 часа) История развития тенниса. Роль настольного тенниса в системе спортивных игр. Правила соревнований. Техничко-тактическая подготовка	1	1		
32	Классификация технических приемов в настольном теннисе Выполнение защитных приёмов техники игры: подрезки справа и слева, серий защитных приёмов по прямой и диагонали.	1	1	Раскрывает роль настольного тенниса в системе спортивных игр. Владеет знаниями о правилах игры и основном инвентаре для игры в настольный теннис. Соблюдает правила техники безопасности во время занятий настольным теннисом Умеет уверенно двигаться по площадке, демонстрируя правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение.	Формирование всех форм мышления во время технико-тактических действий в игре. Развитие эмоциональной сферы в плане формирования соответствия переживаний ситуации, регулируемости слишком сильных эмоций, как негативного так и позитивного плана.
33	Совершенствование подач с нижним вращением мяча.	1	1	Выполняет защитные приемы техники игры: подрезки справа и слева, подачи с нижним вращением мяча. Совершает серии защитных приемов техники игры по прямой и диагонали.	
34	Самостоятельное проведение короткой соревновательной игры на счет	1	1	Умеет самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

факультативного курса
Адаптивная физическая культура
7 класс 34 часа

№	Тема занятия	Кол-во часов по факту	Кол-во часов по плану	Требования к знаниям и умениям	Коррекционно развивающая работа
1	Тема № 1 Гимнастика (8 часов) Теоретическая подготовка Оздоровительные системы и их роль в укреплении здоровья.	1	1	Обучающийся: -приводит примеры эстетического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями;	Формирование представлений об окружающей среде, собственном теле. Развитие аналитико-синтетического типа восприятия. Развитие процессов мышления: анализа, синтеза, сравнения, обобщения.
2	Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения; повороты в движении;	1	1	-объясняет значение коррегирующей гимнастики для формирования осанки;	Коррекция недостатков обучающихся в технике ходьбы, бега, прыжков и метаний.
3	элементы ритмической, художественной гимнастики;	1	1	-выполняет общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами	Совершенствование глазомера, точностимпространственно-силовых и временных
4	упражнения для развития гибкости: упражнения у гимнастической стенки; выкрут в суставах плеч с гимнастической палкой;	1	1	(гимнастическая палка, скакалка), в парах; упражнения для формирования осанки;	

5	Техническая подготовка Акробатические упражнения: стойки на голове и руках; комбинации элементов;	1	1	строевой шаг; фигурное марширование; гимнастическая полоса препятствий; танцевальные шаги и их сочетания, изученные в предыдущих классах;	дифференцирований. Развитие мелкой моторики. Развитие аналитико- синтетического типа восприятия. Коррекция координации движений. Формирование правильной аппарата (плоскостопия, косолапости).
6	комбинации акробатических элементов, выученных в предыдущих классах;	1	1		
7	упражнения в висах и упорах:	1	1		
8	подтягивание на высокой перекладине;	1	1		
9	Тема № 2 Легкая атлетика (8 часов) Теоретическая подготовка Питьевой режим легкоатлета.	1	1	Обучающийся: -объясняет значение развития скорости и ловкости в овладении двигательными действиями; характеризует историю развития легкой атлетики в ДНР; положение тела при выполнении различных фаз	Воспитание потребности в занятиях физическими упражнениями, формирование умения к произвольному напряжению и расслаблению мышц, навыков самоконтроля.
10	Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах;	1	1		

11	многократные прыжки со скакалкой; повторное пробегания отрезков;	1	1	низкого старта; -владеет навыками дыхания во времябега;	Улучшение состояния кардио-респираторной системы. Формирование темпа и ритма движений, умений управлять своим телом, воспитание координационных способностей. Формирование свободы действий и воспитание силы воли, связанной с преодолением серьезных препятствий в решении поставленных задач, особенно связанных с проявлением выносливости и при обучении новых двигательных действий. Обучающийся адекватно воспринимает замечания педагога и исправляет свои ошибки при выполнении движений; выделяет различия в подобных видах движений;
12	бег в медленном темпе; эстафеты с бегом и далеко-высокими прыжками;	1	1	-выполняет общеразвивающие упражнения: на месте, в движении, в парах; специальные беговые и прыжковые упражнения; специальные упражнения для метания;	
13	специальные беговые и прыжковые упражнения; специальные упражнения для метания.	1	1	-выполняет бег с низкого старта на 30 и 60 м на скорость; бег в равномерном темпе до 1000 м; прыжки в длину способами «согнув ноги», «в шаге»; в высоту способом «перешагивание»; метание малого мяча	
14	Техническая подготовка Бег на 60 м; кроссовый бег до 1000 м;	1	1		
15	прыжки в высоту и длину;	1	1		
16	метание малого мяча на дальность с разбега.	1	1		

	Тема № 3 Подвижные игры (4 часа)				
17	Влияние подвижных игр на развитие центральной и периферической нервной системы, укрепление сердечнососудистой, дыхательной и иммунной систем организма школьников. Учёт возрастных особенностей учащихся 7 класса в процессе развития двигательных качеств. Правила безопасного поведения и санитарно-гигиенических норм в подвижных играх	1	1	Обучающийся: понимает: влияние подвижных игр на повышение трудоспособности учащихся; знает: возрастные особенности развития учащихся среднего школьного возраста; изучает: работу мышечного аппарата во время выполнения физических упражнений; соблюдает: правила гигиены и безопасности на уроках подвижных игр. Специальная физическая подготовка	Формирование всех форм мышления во время технико-тактических действий в игре. Развитие эмоциональной сферы в плане формирования соответствия переживаний ситуации, регулируемости слишком сильных эмоций, как негативного так и позитивного плана
18	Развитие: 1 силы в подвижных играх: «Кто устоит», «Ковбой», «Передвижной ринг», «Карусель», «Кто первым встанет»;	1	1	Обучающийся: Знает и выполняет: бег с максимальной скоростью послебега на месте, подпрыгивания	
19	2 ловкости в подвижных играх:	1	1	изменения направления бега, бег под гору, бег за лидером, челночный бег 4×9 м;	

20	<p>«Канатоходцы» (Узбекистан), «Городки», «Ловкий мах ногою»;</p> <p>3 быстроты и координационных способностей в подвижных играх: «Достань ленту», «Бегом по кочкам», «Кто обгонит».</p>	1	1		
21	<p>Тема № 4 Баскетбол (5 часов)</p> <p>Теоретическая подготовка Баскетбол на Международной арене. Техничко-тактические действия в баскетболе. Влияние занятий спортом на формирование личности. Оказания первой помощи</p>	1	1	<p>Обучающийся:-характеризует историю развития баскетбола; понятие о технике и тактике игры; тактические действия в нападении и защите;-выполняет общеразвивающие упражнения на месте и в движении; упражнения на гибкость, координацию движений; упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия; акробатические упражнения; ускорение с места на 5,10, 15, 20 м из различных исходных положений;</p>	<p>Развитие ощущений различной модальности. Развитие умения удерживать информацию в течение определенного времени. Развитие всех видов представлений. Развитие координационных способностей детей, через упражнения с мячом, содействие развитию интеллектуально-речевых функций. Воспитание темпа и ритма движений, исправление недостатков движений. Коррекция естественных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания). Коррекция</p>
22	<p>Специальная физическая подготовка: ускорение с места из различных положений; Челночный бег;</p>	1	1	<p>«Челночный бег» 5x5 м;серийные прыжки толчком одной и двумя ногами с</p>	

23	<p>Техническая подготовка Техника нападения Перемещения: чередование способов перемещений во время активного противодействия защитников; передача и ловля мяча: способы ловли и передач мяча в различных игровых ситуациях; броски мяча: броски одной рукой сверху; штрафной бросок; ведения мяча: эстафеты с ведением и бросками; чередование различных способов ведения; ведение мяча с маневрированием во время прохода под кольцо.</p>	1	1	<p>доставанием высоких предметов, прыжки с поворотами на 180° и 360°; прыжки в глубину и последующим прыжком вверх; упражнения с отягощениями, набивными мячами; -выполняет перемещения: чередование различных видов ходьбы, бега, прыжков, остановок, поворотов; пробегания повторных отрезков (10-30 м), ускорения с мячом; способы перемещения в нападении и защите; передача и ловля мяча: выполняет передачу мяча двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча, передачи мяча на расстояние 12-15 м</p>	<p>координационных способностей, нарушения функций вестибулярного аппарата. Формирование правильной осанки и коррекция недостатков опорнодвигательного аппарата (плоскостопия, косолапости). Формирование навыков свободы действий и стремлений, связанных с преодолением лёгких препятствий в решении поставленных задач, особенно связанных с развитием выносливости и при изучении новых двигательных действий. Формирование всех форм мышления во время тактико-технических действий в волейболе. Развитие эмоциональной сферы в плане формирования соответствия переживаний в игровых ситуациях, регуляции слишком сильных</p>
24	<p>Техника защиты: соединение стоек и перемещений с техническими приемами в защите; овладение мячом: накрытие и отбивание мяча; отвлекающие действия защитника.</p>	1	1		
25	<p>Тактическая подготовка Тактика</p>	1	1		

	<p>нападения:Индивидуальные действия без мяча: чередование изученных способов перемещений в сочетании с финтами; выбор позиции и момента для получения мяча в трехсекундной зоне нападения;индивидуальные действия с мячом: выбор способа и момента для применения изученных приемов нападения и финтов в условиях жесткой опеки соперника;</p>				<p>эмоций, как негативного так и позитивного плана.Развитие координационных способностей детей, через упражнения с мячом, содействие развитию интеллектуально-речевых функций.</p>
26	<p>Тема № 5 Волейбол (5 часов)</p> <p>Теоретическая подготовка Волейбол на Международной арене. Рациональное питание юного волейболиста.</p>	1	1	<p>Обучающийся:-характеризует историю развития волейбола, основные условия для игры: площадка, оборудование, инвентарь;-выполняет ходьбу, бег, прыжки и беговые упражнения; упражнения на укрепление фаланг пальцев кистей рук, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов в движении, упражнения для формирования осанки, координации движений;упражнения для развития скорости: ускорения</p>	<p>Развитие восприятий различной модальности. Развитие умения сохранять информацию в течение определенного времени.Развитие всех видов представлений; координационных способностей детей, через упражнения с мячом и содействия развитию интеллектуально-речевых функций. Воспитание темпа и ритма движений, исправление недостатков</p>
27	<p>Физическая подготовка Общая физическая подготовка. Ходьба, беговые и прыжковые упражнения, упражнения на укрепление фаланг пальцев кистей рук, упражнения для формирования</p>	1	1		

28	<p>координации движений, осанки.</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития скорости: ускорение до 10-15 м; бег из различных исходных положений; бег с изменением направления и скорости; быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема;</p>	1	1	<p>до 10-15 м; бег из различных исходных положений по зрительным и звуковым сигналам; бег с изменением направления и скорости; упражнения для развития ловкости: «челночный бег» 4-5х6-9м; многократные прыжки с поворотами на 90, 180, 360°; акробатические элементы, перекаты, группировки; упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: броски и ловля набивного мяча в парах, сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены под углом 45-50° к ней; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание в висе и в висе лежа; прыжки на одной и двух кочкам»; правила учебной игры в волейбол; правила безопасности жизнедеятельности во время занятий волейболом</p>	<p>движений. Коррекция естественных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания). Коррекция координационных способностей, нарушений функций вестибулярного аппарата. Формирование правильной осанки и коррекция недостатков опорнодвигательного аппарата (плоскостопия, косолапости). Коррекционно-развивающая работа в формировании свободы действий и раскрепощенности, связанной с выполнением поставленных задач. Формирование непринужденности действий, связанных с выполнением поставленных задач, особенно связанных с проявлением выносливости при обучении новым двигательным действиям. Формирование</p>
29	<p>Техническая подготовка</p> <p>Техника нападения: перемещение различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении; передачи двумя руками сверху; нижняя и верхняя прямая подачи.</p>	1	1		
30	<p>Техника защиты: перемещение различными способами в сочетании</p>				

	с техническими приемами в защите; прием мяча двумя руками снизу и передача.	1	1		всех форм мышления во время технико- тактических действий в волейболе.
31	Тема № 6 Настольный теннис (4 часа) Роль и место настольного тенниса на современном этапе развития игровых видов спорта. Основы организации и проведения соревнований по настольному теннису.	1	1		
32	Выполнение атакующих приемов техники игры: накат справа и слева, удар, контрудар, «свеча».	1	1	Умеет уверенно двигаться по площадке, демонстрируя правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение. Выполняет защитные приемы техники игры: подрезки справа и слева, подачи с нижним вращением мяча. Совершает серии защитных приемов техники игры по прямой и диагонали. Умеет самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет	Формирование всех форм мышления во время технико- тактических действий в игре. Развитие эмоциональной сферы в плане формирования соответствия переживаний ситуации, регулируемости слишком сильных эмоций, как негативного так и позитивного плана.
33	Выполнение серий атакующих приемов техники игры по прямой и диагонали.	1	1		
	Совершенствование подач с	1			

34	верхним вращением мяча		1		
----	------------------------	--	---	--	--

Пронумеровано и прошито
24 страниц

Директор ГКОУ «Донецкая СШИ № 20»



M.A. Nikolenko

М.А. Николенко