

Принята  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от « 25 » 08 20 г

Утверждаю  
директор МКОУ  
«Ш-И № 18»  
Гавриленко Л.С.  
Приказ № 415  
« 01 » 09 20 г.

## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
для учащихся, воспитанников  
5 – 11 класса

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование
4. Учебно-методический комплекс

## 1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта, с учётом «Комплексной программы физического воспитания» для учащихся, воспитанников имеющих нарушения слуха 5-11 класса.

Данная программа определяет базовую часть учебного курса, который составляет основу общегосударственного стандарта, и вариативная часть, обусловленная необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с целью физкультурного образования программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, по истории и современному развитию, роли в формировании здорового образа жизни.
- усвоение учащимися речевого материала, используемого на занятиях по физической культуре

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирование;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составить планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.д.)

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Формулирование цели и задач базируются на основе государственного стандарта основного общего образования.

В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность.

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создания представлений о бережном к нему отношении, формировании потребностей в регулярных

занятиях физической культуры и использования их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической подготовленности учащихся.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяется содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий. Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели и задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным навыкам и освоения теоретических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений.

Применяются различные средства технического обучения, нестандартное оборудование, творческие задания, самостоятельные занятия. При обучении техники двигательного действия применяются подводящие и подготовительные упражнения, расчлененного, целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка, игровой соревновательный метод и т.д.). В 8 – 11 классах следует дифференцировать задачи, содержание, темы освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся т.к. увеличиваются индивидуальные различия школьников. Для укрепления здоровья уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связывать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены

### **Требования к уровню подготовки учащихся, воспитанников**

**В результате изучения физической культуры ученик должен  
знать/понимать:**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- - правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;

**уметь:**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

## 2. Содержание учебного предмета

### I. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

#### Основы знаний

Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.

Физическое воспитание в семье.

Утомление при умственной работе. Физические упражнения, как средство восстановления умственной работоспособности.

Понятие физической культуры личности и ее ценностные ориентации в индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенство и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к репродуктивной функции и воспитанию здорового поколения, подготовка к активной жизнедеятельности.

Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами: интенсивные гимнастические упражнения в устойчивом ритме с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера в повышенном темпе, упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами.

### II. Спортивно-оздоровительная деятельность:

#### Легкая атлетика

Специальные беговые упражнения.

Бег 60,100,500

Совершенствование бега по кругу.

Метание гранаты по правилам соревнований.

Прыжки в высоту, в длину изученными способами.

Кроссовый и равномерный бег.

Регулирование нагрузки по ЧСС.

Преодоление препятствий при беге.

Подвижные игры для развития физических качеств.

Специально-развивающие упражнения.

Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; бег по пересеченной местности; бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности; повторный бег с препятствиями в максимальном темпе; бег с соревновательной скоростью.

Развитие силовых качеств: специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в высоту с продвижением и изменением

направлений, поворотами вправо влево, направо, левой и поочередно; бег с препятствиями; бег в горку; упражнения с набивными мячами; индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки; упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением.

Развитие скоростных качеств: бег в максимальном темпе; максимальный бег в горку и с горки; повторное пробегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и со старта; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки; многоскоки переходящие в бег с ускорением; бег максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

## **Баскетбол**

Ведение мяча правой(левой) рукой с изменением направления, скорости, высоты отскока по сигналу учителя.

Совершенствование техники броска по кольцу после ведения.

Совершенствование техники штрафных бросков.

Взаимодействие игроков нападения и защиты в двойках и тройках с применением заслонов.

Двусторонняя учебная игра.

Судейство игр учащимися.

Специально развивающие упражнения.

Развитие скоростных качеств: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий; бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.

Развитие силовых качеств: комплексы упражнений на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой»; прыжки со скакалкой на месте и с передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым и левым боком вперед), в парах с передачей мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением; броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя руками.

Развитие выносливости: непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной максимальной интенсивности; повторный «гладкий» беги бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; полосы препятствий с увеличенным объёмом разнообразных прыжковых упражнений.

Развитие координации: бег по ребру гимнастической скамейки; броски малого мяча в стену одной (двумя) руками с последующей его ловлей после отскока от стены (пола); ведение мяча между фишек.

## **Волейбол**

Повторение элементов техники (многократные и разнообразные чередования приемов мяча сверху и снизу двумя руками на месте).

Чередование приемов и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку.

Прием мяча снизу после подачи (в парах через сетку).

Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование.

Правила игры. Двусторонняя учебная игра.

Специально-развивающие упражнения.

Развитие скоростных качеств: ходьба и бег с ускорениями, рывками из разных исходных положений и в разных направлениях; бег «змейкой» с максимальной скоростью; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров правой (левой) рукой; передача в стенку двумя руками от груди с максимальной частотой движения; прием мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока.

Развитие силовых качеств: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки через скакалку на месте и с продвижением; прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением; броски набивного мяча из разных исходных положений и различной траекторией полета мяча; броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного-двух шагов, через волейбольную сетку на месте и в движении).

Развитие выносливости: полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжков; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 м с изменяющимся интервалом скорости.

Развитие координации: двойные и тройные кувырки вперед и назад; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад; броски малого мяча в стену с последующей ловлей после отскока от стены; передача

мяча в стенку на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками.

## **Гимнастика**

Строевые упражнения: повторение материала, пройденного в предыдущих классах. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге.

Общеразвивающие упражнения: комплексы ОРУ без предметов способом поточно и в движении. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, скамейке, упражнения в парах и сопротивлении.

Акробатика: И.П.- О.С., шаг правой в сторону руки вверх, наклоном назад «мост» (держат),

поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать, шаг левой, прыжком кувырок вперед, прыжок прогнувшись ноги врозь.

Опорный прыжок: прыжок углом через коня в ширинус прямого разбега.

Упражнения общефизической подготовки: специальные упражнения для всех групп мышц с элементами круговой тренировки на гимнастических снарядах, с использованием набивных мячей.

Специально развивающие упражнения.

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота и плечевого пояса;

упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия;

упражнения на чередования напряжения и полного расслабления мышц при разных исходных положениях туловища и его звеньев (стоя, сидя, лежа), в чередовании с упражнениями на силу и скоростно-силовые способности.

Развитие гибкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя; наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу;

комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, на подвижность позвоночника.

Развитие координации: прохождение полос препятствий с использованием гимнастического материала (акробатические упражнения, упражнения на снарядах – по типу круговой тренировки, комбинированное выполнение акробатических упражнений и упражнений на снарядах).

Лазание по канату в три приема.

Развитие силовых качеств: подтягивание виса на низкой перекладине; отжимание в упоре лежа; поднятие ног в висе на гимнастической стенке до угла 90 °; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движения без потери качества выполнения).

Развитие выносливости: продолжительные медленные движения, выполняемые с напряжением мышц и фиксацией положения тела; повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха; комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного интервального упражнения.

### **Лыжная подготовка**

Совершенствование техники лыжных ходов. Способы переходов с ходов на ход. Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Совершенствование стоек спуска на склонах различной крутизны. Совершенствование подъёмов различными способами. Прохождение дистанции в переменном темпе до 3 км.

Специально-развивающие упражнения.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью; передвижение на лыжах с максимальной скоростью в режиме повторного упражнения.

Развитие силовых качеств: передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног, вверх по отлогому склону; скоростной подъем скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации: повороты в движении; спуски по неровному склону (на одной и двух лыжах); спуски парами, взявшись за руки; спуски с подниманием предметов, лежащих вдоль трассы.

Развитие скоростных качеств: передвижение на лыжах с максимальной скоростью (любым лыжным ходом).

### **Элементы единоборств.**

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах». Оказание первой помощи при травмах. Гигиена борца. Виды единоборств.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)						
		Класс						
		5	6	7	8	9	10	11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока						
2	Спортивные игры	30 (45)	30 (45)	24 (36)	24(36)	24(36)	24 (36)	24 (36)
	а. баскетбол	15 20	15 20	12 18	12 18	12 18	12 18	12 18
	б. волейбол	15 25	15 25	12 18	12 18	12 18	12 18	12 18
3	Гимнастика с элементами акробатики	12 (18)	12 (18)	12 (18)	12(18)	12(18)	12 (18)	12 (18)
	а. опорный прыжок	3 6	3 6	3 6	3 6	3 6	3 6	3 6
	б. лазание по канату	3 6	3 6	3 6	3 6	3 6	3 6	3 6
	в. акробатика	6 6	6 6	6 6	6 6	6 6	6 6	6 6
4	Легкая атлетика	14 (21)	16 (24)	16 (24)	16(24)	16(24)	16 (24)	14 (21)
	а. прыжки	6 7	6 7	6 7	6 7	6 7	6 7	6 7
	б. бег	4 7	4 7	4 7	4 7	4 7	4 7	4 7
	в. метание	4 7	4 7	4 7	4 7	4 7	4 7	4 7
5	Лыжная подготовка	12 (18)	12 (18)	12 (18)	12(18)	12(18)	12 (18)	12 (18)
	а. техника лыжных ходов	8 12	8 12	8 12	8 12	8 12	8 12	8 12
	б. спуски, подъёмы	4 6	4 6	4 6	4 6	4 6	4 6	4 6
6	Элементы единоборств			6 (9)	6 (9)	6 (9)	6 (9)	6 (9)
	а. приёмы			2 3	2 3	2 3	2 3	2 3
	б. захваты			2 3	2 3	2 3	2 3	2 3
	в. борьба			2 3	2 3	2 3	2 3	2 3
	<b>Всего</b>	68 102	70 105	70 105	70105	70105	70 105	68 102

#### 4. Учебно-методический комплекс

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Литература для учителя
1.1.	Программа специальных общеобразовательных школ для глухих детей.
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2005.
1.3.	Рабочая программа по физической культуре
2.	Дополнительная литература для учителя
2.1.	Научно-методический журнал Физическая культура в школе.
2.2.	Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., 2003 г.
2.3.	Фатеева Л.П. Подвижные игры для школьников. 2008 г.
2.4.	Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. 2009 г.
2.5.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. 2004г.
3.	Дополнительная литература для обучающихся
3.1.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2007.