

РАССМОТРЕНО

Протокол № 1 от 29.08.2024 г

Заседания методического объединения

Рук. МО _____ Демина Е.Н

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 230 от 02.09.2024 г.

Директор _____ Е.В. Козлова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»

10 класс «А»

Учитель: Половинко Галина Александровна

2024-2025 учебный год

10 « а » класс

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ФАООП УО вариант- 1) утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026, в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт).

1.Цель:

всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

2.Задачи:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития, развитие и совершенствование волевой сферы, формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

3.Содержание учебного предмета « адаптивная физическая культура»

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
		10 класс «А»
1.	Гимнастика	19
2.	Легкая атлетика	27
3.	Подвижные игры	3
4.	Спортивные игры	18
Итого:		67

4. Личностные результаты

1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину.
2. Воспитание уважительного отношения к иному мнению.
3. Формирование адекватных представлений о собственных возможностях.
4. Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
5. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
6. Формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.
7. Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств.
8. Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.
9. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным ценностям.

5. Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну, отслеживать результаты паралимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- уважительно относиться к спортивным результатам других людей, сверстников;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность через посильное участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в процессе занятий адаптивной физической культурой, спортивно-массовых мероприятий;
- использовать доступные источники и средства для получения информации по здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом.
-

Регулятивные учебные действия:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач (тактических задач подвижных и командных игр), осуществлять коллективный поиск средств и способов решения учебной/практической задачи в групповой и командной работе;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач на занятиях адаптивной физической культурой;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности при выполнении упражнений (в паре, в группе со сверстниками);
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе выполнения упражнений;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания: адаптивная физическая культура – математика, адаптивная физическая культура – русский язык и др.

6.Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством педагогического работника) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);

- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством педагогического работника);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством педагогического работника) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийское, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством педагогического работника) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем педагогического работника) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с обучающимися при выполнении заданий по физической культуре;

- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

7.Оборудование и электронные ресурсы

- <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
- <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
- [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
- Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities> Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
- Сайт "Я иду на урок физкультуры"
- <http://spo.1september.ru/urok/>
- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Презентации по физкультуре на сайтах:

- uchportal.ru/
- <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>
- ppt4web.ru/prezentacii-po-...
- <http://uslide.ru/fizkultura>
- pedsovet.su/
- <http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм

Календарно-тематическое планирование уроков по предмету «адаптивная физическая культура» 10 класс «А»

	Дата проведения	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
I Четверть (16 часов)				
1	02.09	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Подвижные игры.	1 час	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека. Играют в подвижные игры.
Легкая атлетика. Ходьба (3 часа)				
2	05.09	Ходьба с чередованием шага и бега.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Беседуют с учителем на тему «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Ходят с чередованием шага и бега. Корректируют упражнения с учетом выявленных недочетов.
3	09.09	Спортивная ходьба.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Знакомятся с понятием «Спортивная ходьба». Ходят заданную дистанцию, выполняя задания учителя.
4	12.09	Пешие переходы до 3 км.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Ходят по пересеченной местности до 3 км. Выполняют ходьбу с заданиями.
Бег (9 часов)				
5	16.09	Челночный бег	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют беговые упражнения. Вспоминают понятие «Челночный бег» и правила челночного бега. Выполняют челночный бег 3х10
6	19.09	Равномерный бег	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют беговые упражнения.
7	23.09	Бег в гору и под гору.	1 час	Выполняют ходьбу с заданиями и комплекс общеразвивающих упражнений. Бегают на 100-200 м с различного старта. Выполняют бег в гору и под гору.
8	26.09	Бег в различном темпе.	1 час	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегают кросс на дистанцию 300 м. Метают несколько мячей в цель из различных исходных положений
9	30.09	Совершенствование эстафетного бега. Эстафета	1 час	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 100 м)
10	03.10	Бег 300 м.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегают на 300 м с различного старта.
11	07.10	Бег на средние дистанции.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.

12	10.10	Кроссовая подготовка.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.
13	14.10	Бег в чередовании с ходьбой.	1 час	Беседа на тему «Бег и ходьба». Слушают задание учителя. Выполняют бег в чередовании с ходьбой до 18 мин
Метание (2 часа)				
14	17.10	Закрепление метания мяча в цель с места.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Вспоминают различные виды метания и правила метания. Практически закрепляют различные виды метания (в цель на дальность) с места и с разбега.
15	21.10	Метание малого мяча на дальность.	1 час	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
Подвижные игры (1 час)				
16	24.10	Подвижные игры со скакалками	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Слушают условия и правила игры. Играют в подвижные игры со скакалками
II четверть (16 часов)				
Спортивные игры (16 часов)				
Баскетбол (9 часов)				
17	07.11	Тактические приемы атакующего против защитника.	1 час	Слушают инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр и предупреждение травматизма. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. выполняют комплекс упражнений по передаче мяча на месте и в движении в парах и тройках.
18	11.11	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1 час	Беседуют на тему «Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом». Выполняют передачу мяча в парах с пассивным сопротивлением. Ведут мяч на месте и в движении. Ловят и передают мяч двумя руками от груди на месте в парах.
19	14.11	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1 час	Знакомятся с терминологией баскетболиста и упрощенными правилами игры в баскетбол. Ведут мяч с изменением скорости и направления. Выполняют стойку и передвижение игрока, ведение мяча на месте, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди на месте в парах, бросок мяча одной рукой.
20	18.11	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1 час	Знакомятся с правами и обязанностями игроков. Выполняют стойку и передвижение игрока, остановку прыжком, повороты, ведение мяча на месте, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом.
21	21.11	Броски мяча в корзину в движении снизу от груди.	1 час	Изучают правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Выполняют бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов, ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.
22	25.11	Подбирание отскочившего от щита мяча.	1 час	Беседуют на тему «Баскетбол и специальная Олимпиада». Выполняют штрафной бросок, остановку прыжком, повороты без мяча и с мячом,
23	28.11	Зонная защита	1 час	Изучают правила оформления заявок на участие в соревнованиях. Знакомятся с зонной защиты. Выполняют стойку и передвижение (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком.

24	02.12	Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	1 час	Изучают взаимодействие игроков в нападении. Выполняют передачу мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении.
25	05.12	Учебная игра в баскетбол.	1 час	Вспоминают правила баскетбола и приемы игры. Играют в баскетбол.
Волейбол (6 часов)				
26	09.12	Стойка и перемещения волейболиста.	1 час	Знакомятся с тактикой игры в волейбол. Разбирают правила игры и судейства соревнований. Выполняют прием и передачу мяча сверху в парах.
27	12.12	Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1 час	Совершенствуют технику выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Выполняют прием и передачу мяча снизу в парах в движении.
28	16.12	Верхняя и нижняя прямая подача.	1 час	Выполняют специальные беговые упражнения, общеразвивающие упражнения. Совершенствуют технику выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
29	19.12	Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).	1 час	Выполняют передачу мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Совершенствуют технику подачи мяча. Повторяют прямой нападающий удар через сетку.
30	23.12	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.	1 час	Передают мяч двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Совершенствуют технику подачи мяча. Играют в волейбол.
31	26.12	Многократный прием мяча снизу двумя руками.	1 час	Закрепляют стойку игрока и передвижения в стойке. Выполняют передачу мяча двумя руками сверху в парах, передачу мяча в парах через сетку, приём мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
Подвижные игры (1 час)				
32	28.12	Игры (эстафеты) с ведением мяча.	1 час	Слушают разъяснения и правила игр с мячом. Вспоминают технику безопасности во время игр с мячом. Играют в подвижные игры с ведением мяча.
III четверть (21 час)				
Строевые упражнения (7 часов)				
33	09.01	Строевые команды	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Вспоминают теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция. Закрепляют и выполняют команды «равняйся», «смирно», «вольно», а также строевые упражнения, повороты на месте, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4.
34	13.01	Захождение плечом в колонне по одному, размыкание в движении.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают строевой шаг, повороты на месте, захождение плечом в колонне по одному (правое, левое) плечо вперед, размыкание в движении на заданный интервал.
35	16.01	Повороты группы учащихся.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают строевой шаг, строевые упражнения, повороты группы учащихся (направо, налево, кругом).
36	20.01	Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают строевой шаг, строевые упражнения, переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге.
37	23.01	Переход с шага на месте на ходьбу вперед в колонне.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают строевой шаг, строевые упражнения, переход с шага на месте на ходьбу вперед в колонне.
38	27.01	Строевой шаг. Построения и	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают строевой шаг,

		перестроения		строевые упражнения, вспоминают строевые построения и перестроения. Выполняют строевые команды.
39	30.01	Повороты плечом в колонне по одному по два.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают строевой шаг, строевые упражнения, повороты плечом в колонне по одному по два.
Гимнастика и общеразвивающие упражнения (12 часов)				
40	03.02	Упражнения на формирование и укрепление правильной осанки.	1 час	Беседуют на тему «Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая». Знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки. Разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки.
41	06.02	Упражнения с гимнастическими палками,	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Ходят с чередованием шага и бега. Корректируют упражнения с учетом выявленных недочетов. Разучивают комплекс упражнений с гимнастическими палками. Играют в подвижные игры.
42	10.02	Упражнения с большими обручами,	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Ходят с чередованием шага и бега. Корректируют упражнения с учетом выявленных недочетов. Разучивают комплекс упражнений с большими обручами. Играют в подвижные игры с использованием обручей.
43	13.02	Лазанье и перелезание,	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Ходят с чередованием шага и бега. Корректируют упражнения с учетом выявленных недочетов. Выполняют задания, связанные с перелезанием через гимнастическую скамейку с соблюдением техники безопасности и лазанием по шведской стенке.
44	17.02	Опорный прыжок,	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Ходят с чередованием шага и бега. Корректируют упражнения с учетом выявленных недочетов. Беседуют о технической подготовке опорного прыжка. Работают над опорным прыжком, выполняя задания учителя.
45	20.02	Упражнения на равновесие.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Ходят с чередованием шага и бега. Корректируют упражнения с учетом выявленных недочетов. Разучивают комплекс упражнений на равновесие. Играют в подвижные игры с элементами разученных упражнений.
46	24.02	Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения).	1 час	Беседуют на тему «Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, предупреждении проф. заболеваний и вредных привычек». Разучивают и выполняют комплекс корригирующих упражнений с предметами и без предметов. Играют в подвижные игры.
47	27.02	Упражнения со скакалками	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Ходят с чередованием шага и бега. Корректируют упражнения с учетом выявленных недочетов. Выполняют прыжки со скакалкой на время и на количество раз.
48	03.03	Упражнения на расслабление мышц, укрепление голеностопных суставов и стоп,	1 час	Знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы). Разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки.

49	06.03	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1 час	Разучивают комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; укрепления мышц туловища, рук и ног.
50	10.03	Упражнения и эстафеты на перенос грузов и передачу предметов.	1 час	Беседуют о технике безопасности во время переноса грузов. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Знакомятся с эстафетами на перенос грузов и передачу предметов и участвуют в эстафетах.
51	13.03	Подтягивание и подъем туловища.	1 час	Выполняют элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. Выполняют махи обеими ногами в сторону (вправо, влево) в висе на стенке. И подтягивание на высокой перекладине (м), подъем туловища из положения лежа руки за головой (д).
Настольный теннис (2 часа)				
52	17.03	Подача и прием подачи. Совершенствование точности ударов накатами и толчком.	1 час	Вспоминают тактику игры в теннис. Разбирают правила игры и судейства соревнований. При отработке приемов обращают внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара, стойку игрока, Хват ракетки. Выполняют упражнения с ракеткой и шариком. Выполняют закрытые комбинации из 2-3 ударов.
53	20.03	Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Знакомятся с понятием траектория. Играют срезкой на удержание мяча. Выполняют удары с направлением мяча по прямой и по диагонали.
IV четверть (14часов)				
Метание (3 часа)				
54	03.04	Техника толкания набивного мяча.	1 час	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Совершенствуют технику метания, толкания мяча.
55	07.04	Метание нескольких малых мячей в 2 или 3 цели.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Вспоминают фазы метания мяча в цель. Закрепляют технику метания малого мяча в цель.
56	10.04	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений для рук и плечевого пояса в ходьбе. Выполняют прыжковые упражнения сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метают теннисный мяч с 4 – 5 шагов с разбега на дальность и на заданное расстояние.
Прыжки (4 часа)				
57	14.04	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	1 час	Беседуют о технике безопасности на уроках физической культуры во время прыжков. Отрабатывают выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Повторяют и совершенствуют прыжки в длину с места.
58	17.04	Прыжки в длину способами "оттолкнув ноги».	1 час	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Разбирают фазы прыжка в длину способом «оттолкнув ноги» выполняют прыжок.
59	21.04	Прыжок в длину с разбега.	1 час	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений для рук и плечевого пояса в ходьбе и прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Выполняют прыжок в длину с полного разбега, соблюдая правила безопасности

60	24.04	Прыжки в высоту способом "перекат";	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Вспоминают различные техники прыжков. Отрабатывают прыжок в высоту с места способом «перекат».
Бег (7 часов)				
61	28.04	Медленный бег с равномерной скоростью;	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Описывают технику выполнения беговых упражнений и низкого старта. Выполняют стартовые ускорения 15-20 м. (4-5 повторений). Бегут медленным бегом с равномерной скоростью 1 км.
62	05.05	Высокий старт	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений и специальные беговые упражнения. Высокий старт (15-20 м.) и бег с ускорением.
63	12.05	Низкий старт.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений и специальные беговые упражнения. Низкий старт (15-20 м.) и бег с ускорением.
64	15.05	Бег 30 м.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений и специальные беговые упр. Выполняют бег на 30 м. (2-3 повторения) с последующей сдачей норматива.
65	19.05	Бег на 60 м.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений и специальные беговые упр. Выполняют бег на 60 м. (2-3 повторения) с последующей сдачей норматива.
66	22.05	Бег в чередовании с ходьбой до 18 мин	1 час	Рассказывают и показывают правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Бегут эстафеты с предметами.
67	26.05	Кросс - 800 - 1000 м	1 час	Описывают технику длительного бега. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Совершенствуют технику длительного бега в течении 16 мин.

Структура учебного предмета – адаптивная физическая культура 10 класса рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю.

В соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом, расписанием занятий на 2024-2025 учебный год, Постановление Правительства РФ от 10.08.2023 N1314 " О переносе выходных дней в 2024 году", проект Постановления Правительства " О переносе выходных дней в 2025 году" (подготовлен Минтрудом России 25.07.2024) рабочая программа по физической культуре в 10 «А» классе составлена на 67 часов в год. Выполнение программы обеспечивается за счет уплотнения учебного материала на 1 час по теме « Бег»

10 «А» класс

I четверть - 16 часов

II четверть - 16 часов

III четверть - 21 час

IV четверть – 14 часов

Итого - 67 часов