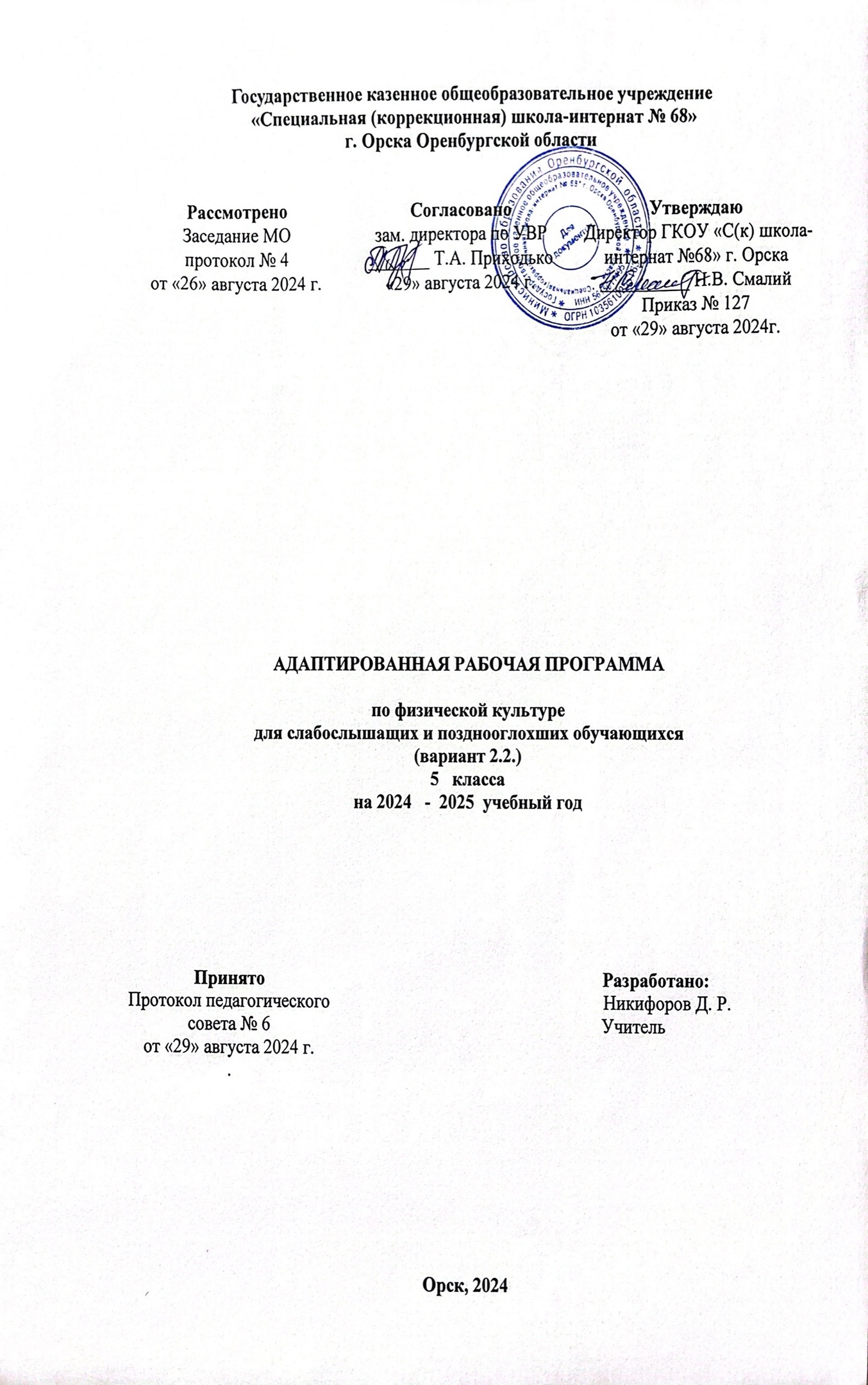
****

**Пояснительная записка**

Исходными документами для составления рабочей программы являются:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст. 28;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. №1598 «Об утверждении государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

3.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1023 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

4.Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799).

5.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.07.2023 № 556 "О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрирован 28.07.2023 № 74502)

## 6. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений: Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – 4-е издание. – М.: Просвещение, 2021.-175 с. – (Школа России). – ISBN 978-5-09-079238-7.

7. Учебный план на 2024 – 2025 учебный год ГКОУ «Специальная (коррекционная) школы-интерната № 68»

Программа определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Данная программа разработана для учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Усвоение учебного материала вызывает затруднения у учащихся с нарушениями слуха в связи с их особенностями: быстрая утомляемость, недостаточность абстрактного мышления, недоразвитие пространственных представлений, низкие общеучебные умения и навыки. Для эффективного усвоения обучающимися с ОВЗ учебного материала на уроке делается акцент при изучении тем и вопросов, на практическую направленность, частое повторение слабо усвоенных тем.

**Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Преподавание предмета «Физическая культура» имеет **целью** содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся, обеспечить сохранность и укрепление их здоровья, расширить двигательный опыт, развить и закрепить интерес к самостоятельным формам занятий физическими упражнениями.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

-укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных

жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;

-обучение физическим упражнениям из современных здоровье-формирующих и здоровье-сберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения,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;

-освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

**Коррекционная направленность.**

Данная программа обучения разработана для обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, с недоразвитием речи, обусловленным нарушением слуха. Программа составлена с учетом особенностей физического и психического развития слабослышащих учащихся, валеологической направленности всего учебного процесса школы-интерната и отсутствия стандартного спортивного зала. Физическое воспитание особенности, связанные со слуховой недостаточностью и состоянием функциональных возможностей их организма. У таких детей наблюдаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем (учащенный пульс, повышенное кровяное давление, неправильный режим дыхания и др.); со стороны физического и психического развития наблюдается: сутулость плечевая асимметрия, плоскостопие, диспластичность телосложения, ослабленность и дискоординация деятельности отдельных мышечных групп, повышенная утомляемость, нарушение моторики, неустойчивость эмоциональной сферы.

**Место предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной (инвариантной) часть учебного плана.

Учебный план ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интерната № 68» на изучение адаптивной физической культуры во 5 классе (вариант 2.2) (I ступени) отводит 3 учебных часа в неделю, всего 102 учебных часа.

# Общая характеристика учебного предмета, курса

В программе выделяются три основных раздела в распределении учебного материала: «Основы знаний о физической культуре», «Способы деятельности» и «Физическое совершенствование». Содержание первого раздела («Основы знаний о физической культуре») разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы деятельности» соотносится с представлениями о существе предметной деятельности и раскрывает основы ее содержания и организации: планирование, регулирование и контроль.

Этот раздел ориентирует деятельность учителя на развитие самостоятельности учащихся, привитие навыков и умений в выполнении комплексов упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, организации занятий оздоровительной направленности. Освоение предметного содержания данного раздела в единстве с другими разделами настоящей программы позволяет учителю такжеь успешно решать многие организационные и методические вопросы, непосредственно возникающие в процессе учебной деятельности на уроках физической культуры.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья учащихся, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность. Данный раздел включает в себя комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общей физической подготовки, а также упражнения по видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры). В зависимости от медицинских показаний и функциональных возможностей организма, связанных в том числе и с периодом полового созревания, программой предусматривается возможность комбинировать учебный материал разных тематических разделов. При этом его планирование целесообразно начинать с освоения учащимися упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, т. е. упражнений, ориентированных на повышение функциональной активности систем организма, ослабленных болезнью. Затем осуществляют постепенное добавление упражнений общей физической подготовки и в первую очередь тех упражнений, которые дают возможность «подтянуть» физические качества, отстающие в своем возрастном развитии. Осуществляя планирование программного материала, необходимо отметить, что содержание подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» по своему предметному составу и функциональной направленности во многом обеспечивает уровень физической подготовленности учащихся с нарушением слуха, необходимый для освоения большинства новых упражнений и технических действий базовых видов спорта. Постепенное введение упражнений физической подготовки должно сочетаться с обязательным контролем функционального состояния организма школьников, их самочувствия и настроения.

Вместе с тем, несмотря на то, что содержание программы в своей основе нацеливает на всестороннее физическое развитие и повышение физической подготовленности учащихся, в ней тем не менее представлен достаточно большой объем материала, связанный с обучением новым двигательным действиям. В отличие от других образовательных программ многие из этих двигательных действий, особенно с относительно сложной биомеханической структурой, представлены «поэлементно», что позволяет качественно их осваивать по мере достижения учащимися необходимой физической готовности.

Основу содержания программного материала физической подготовки составляют упражнения и технические действия из базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Помимо содержания учебного материала, предлагаемого к освоению учащимися, в настоящей программе даются требования к уровню их непосредственной подготовки по предмету «Физическая культура». Данные требования согласовываются с требованиями Государственного стандарта и дают основания для соответствующей аттестации учащихся с нарушением слуха по образовательной области «Физическая культура». При итоговой аттестации, т. е. при завершении обучения на уровне основного общего образования, учащиеся должны выполнять не менее 70% требований, обозначенных

в настоящей программе.

**Содержание учебного предмета.5 класс (I ступени) (вариант 2.2)**

**Основы знаний о физической культуре**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия**). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**.

Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

***Оценка эффективности занятий физической культу­рой****.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устране­ния ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***.

Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей

физической культуры.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Гимнастика с основами акробатики****.*

Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижения строевым шагом; передвижения в колонне.

Акробатические упражнения: кувырки различными способами; перекаты; различные стойки; зачетные комбинации из ранее изученных и освоенных упражнений.

Ритмическая гимнастика (при условии проведения данных занятий )

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; согнув ноги.

Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не при её наличии (мальчики).

Лазание по канату различными способами, упражнения в висах и упорах (подтягивания и отжимания); разнообразные прыжки через скакалку; элементы атлетической гимнастики (типа «подкачки»); круговые тренировки; гимнастическая полоса препятствий.

Развитие гибкости: наклоны туловища вперёд назад; упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого сустава; комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов и для развития позвоночного столба.

***Лёгкая атлетика***.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; старты из различных положений; спринтерский бег, бег различными темпами на заданные дистанции; эстафетный бег; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с разбега различными способами, прыжки высоту с разбега.

Упражнения в метании мяча: метание мяча в цель с места с разбега; метание мяча на дальность с разбега; метание мяча по движущимся целям (при их наличии).

***Спортивные игры.***

*Баскетбол*: ведение мяча различными способами удобной неудобной рукой; ведение мяча с обеганием стоек; ведение двух мячей одновременно; передачи мяча различными способами; броски мяча; вырывание и выбивание мяча; перехваты мяча; повороты с мячом; тактические действия; личная опека; игра по упрощенным правилам и игра по правилам.

*Волейбол*. Подача различными способами; прием и передача мяча различными способами; передача мяча в прыжке; нападающий удар; блокирование; тактические действия. Игра по правилам и по упрощенным правилам

Подвижные игры и эстафеты.

**Способы деятельности**

Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы

физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в

своем развитии основных физических качеств.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).

**Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика**

*Упражнения с предметами:* общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой,гимнастической скакалкой и гимнастическим обручем; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления и с преодолением препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности).

*Упражнения с малыми мячами:* подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на

месте, с поворотами; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с

поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча вверх и ловля его двумя и одной рукой во время ходьбы; бросок мяча в пол и ловля его после отскока во время ходьбы.

*Упражнения с небольшими набивными мячами:* броски и ловля мяча двумя руками от груди,

из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.

*Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки:* держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки.

*Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:* Общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки.

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения программного материала начальной школы.

*Упражнения из ЛФК:* комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

**Физическая подготовка**

***Гимнастика с основами акробатики:*** упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противоходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы).

*Упражнения в преодолении препятствий:* ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с

поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); спрыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево на 45°.

*Упражнения в прыжках:* одновременные и попеременные прыжки через скакалку (на месте, с продвижением вперед); напрыгивание на гимнастический козел в ширину в упор, стоя на коленях, спрыгивание из упора присев.

*Упражнения на гимнастических снарядах* низкое гимнастическое бревно — из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, передвижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком.

***Легкая атлетика:*** равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим

ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

***Спортивные игры:*** технические действия без мяча и с мячом (спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол).

***Игры на свежем воздухе*** – подвижные игры на свежем воздухе, оздоровительная ходьба,

комплексы ОРУ

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения программы начальной школы.

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* комплексы утренней гимнастики и физкультминуток, упражнения на развитие основных физических качеств, упражнения на профилактику нарушения осанки.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

​1. Личностные УУД включают:

внутреннюю позицию обучающегося на уровне положительного отношения к школе, ориентацию на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца "хорошего ученика";

мотивационную основу учебной деятельности, включающую социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный интерес к учебному материалу;

развитие потребности в сенсорно-перцептивной деятельности, способность к использованию адекватных учебным задачам способов чувственного познания;

ориентацию на понимание причин успеха (неуспеха) в учебной деятельности, на понимание оценок педагогических работников, сверстников, родителей (законных представителей);

способность к оценке своей учебной деятельности;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

знание основных моральных норм и ориентацию на их выполнение;

установку на здоровый образ жизни (в том числе охрану анализаторов) и ее реализацию в реальном поведении и поступках;

потребность в двигательной активности, мобильность;

ориентацию на самостоятельность, активность, социально-бытовую независимость в доступных видах деятельности;

принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

развитие чувства прекрасного и эстетического чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;

овладение доступными видами искусства.

2. Регулятивные УУД представлены следующими умениями:

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные педагогическим работником ориентиры - действия в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогическим работником;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

адекватно воспринимать предложения и оценку педагогических работников, других обучающихся, родителей (законных представителей) и других людей;

адекватно использовать все анализаторы для формирования компенсаторных способов деятельности; различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать запись результатов решения задачи;

использовать регулирующую и контролирующую функцию зрения в бытовой и учебной деятельности;

осуществлять алгоритмизацию действий как основу компенсации.

3. Познавательные УУД представлены следующими умениями:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), Интернет;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации, об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач;

строить сообщения в устной и письменной форме;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять аналитико-синтетическую деятельность (сравнение, сериацию и классификацию), выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии;

владеть рядом общих приемов решения задач;

владеть компенсаторными способами познавательной деятельности.

4. Коммуникативные УУД представлены следующими умениями:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;

научиться адекватно использовать компенсаторные способы для решения различных коммуникативных задач;

использовать невербальные средства общения для взаимодействия с партнером

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения ***в 5 классе*** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

**Тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела | | Количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела | ЭОР и ЦОР |
| **1** | История физической культуры | 1 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **2** | Физическая культура (основные понятия) | 1 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **3** | Физическая культура человека | 1 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **4** | Легкая атлетика | 22 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **5** | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **6** | Лыжная подготовка | 15 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **7** | Спортивная игра ручной мяч (баскетбол) | 14 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **8** | Спортивные игры (волейбол) | 21 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| ИТОГО: | | 102 |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата план** | **Дата факт** |
| 1 | ТБ на уроках фк. Понятие о физической культуре | 1 | 05.09.2024 |  |
| 2 | Возникновение физической культуры у древних людей | 1 | 06.09.2024 |  |
| 3 | Физические качества человека | 1 | 07.09.2024 |  |
| 4 | ТБ на уроках легкой атлетики Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики | 1 | 12.09.2024 |  |
| 5 | Овладение техникой спринтерского бега Овладение техникой прыжков. Возрождение олимпийских игр | 1 | 13.09.2024 |  |
| 6 | Развитие выносливости, овладение техникой длительного бега. Олимпийские игры древности | 1 | 14.09.2024 |  |
| 7 | Развитие выносливости, овладение техникой длительного бега. Составление режима дня | 1 | 19.09.2024 |  |
| 8 | Овладение техникой длительного бега Метание: Спортивная игра. **Сдача нормативов.** | 1 | 20.09.2024 |  |
| 9 | Овладение техникой длительного бега Метание. Эстафеты. Зарождение олимпийского движения в России | 1 | 21.09.2024 |  |
| 10 | Овладение техникой прыжков. Эстафеты. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. | 1 | 26.09.2024 |  |
| 11 | Овладение техникой прыжков. Эстафеты | 1 | 27.09.2024 |  |
| 12 | Овладение техникой прыжков. Эстафеты | 1 | 28.09.2024 |  |
| 13 | Овладение техникой прыжков. Эстафеты. Основные правила развития физических качеств | 1 | 03.10.2024 |  |
| 14 | Метание малого мяча, броски мяча на дальность | 1 | 04.10.2024 |  |
| 15 | Метание малого мяча, броски мяча на дальность | 1 | 05.10.2024 |  |
| 16 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста | 1 | 10.10.2024 |  |
| 17 | Перемещения в стойке. Правила игры в волейбол. Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча | 1 | 11.10.2024 |  |
| 18 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча. Закаливание организма | 1 | 12.10.2024 |  |
| 19 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча. Техника подачи мяча. УЧЕБНАЯ ИГРА | 1 | 17.10.2024 |  |
| 20 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча. Основные физические качества | 1 | 18.10.2024 |  |
| 21 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча. Техника подачи мяча. УЧЕБНАЯ ИГРА | 1 | 19.10.2024 |  |
| 22 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча. Техника подачи мяча. УЧЕБНАЯ ИГРА | 1 | 24.10.2024 |  |
| 23 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча Техника подачи мяча. Закаливание организма | 1 | 25.10.2024 |  |
| 24 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча. Техника подачи мяча. УЧЕБНАЯ ИГРА | 1 | 26.10.2024 |  |
| 25 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча: Техника подачи мяча. Техника нападающего удара | 1 | 07.11.2024 |  |
| 26 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча: Техника подачи мяча. Техника нападающего удара | 1 | 08.11.2024 |  |
| 27 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча: Техника подачи мяча. Техника нападающего удара | 1 | 09.11.2024 |  |
| 28 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча. Техника подачи мяча. УЧЕБНАЯ ИГРА | 1 | 14.11.2024 |  |
| 29 | Упражнения с мячом: техника подачи мяча, техника нападающего удара. Взаимодействие игроков. УЧЕБНАЯ ИГРА | 1 | 15.11.2024 |  |
| 30 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара | 1 | 16.11.2024 |  |
| 31 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча. Техника подачи мяча. Составление режима дня | 1 | 21.11.2024 |  |
| 32 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара. УЧЕБНАЯ ИГРА | 1 | 22.11.2024 |  |
| 33 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча. Техника подачи мяча Техника нападающего удара | 1 | 23.11.2024 |  |
| 34 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча. Техника подачи мяча. УЧЕБНАЯ ИГРА | 1 | 28.11.2024 |  |
| 35 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара | 1 | 29.11.2024 |  |
| 36 | Техника подачи мяча. Техника нападающего удара. Взаимодействие игроков. Составление режима дня | 1 | 30.11.2024 |  |
| 37 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара. УЧЕБНАЯ ИГРА | 1 | 05.12.2024 |  |
| 38 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара. УЧЕБНАЯ ИГРА | 1 | 06.12.2024 |  |
| 39 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча. Техника подачи мяча. УЧЕБНАЯ ИГРА | 1 | 07.12.2024 |  |
| 40 | Техника подачи мяча. Техника нападающего удара. Взаимодействие игроков | 1 | 13.12.2024 |  |
| 41 | Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | 14.12.2024 |  |
| 42 | Учебная игра по упрощенным правилам  **Сдача нормативов.** | 1 | 19.12.2024 |  |
| 43 | ТБ на уроках баскетбола., основные правила соревнований. Техника передвижений, остановок и стоек | 1 | 20.12.2024 |  |
| 44 | Техника передвижений, остановок и стоек. Техника ведения мяча. Техника остановок. Техника бросков. | 1 | 21.12.2024 |  |
| 45 | **ТБ на занятиях** **лыжной подготовки**. Организующие команды и приемы. Закрепление навыков ходьбы на лыжах различными способами. Игра: «Проехать через ворота». | 1 | 26.12.2024 |  |
| 46 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 14.12.2024 |  |
| 47 | Подъем елочкой». | 1 | 27.12.2024 |  |
| 48 | Одновременный бесшажный ход. | 1 | 28.12.2024 |  |
| 49 | Торможение «плугом». Дистанция -1.5км. | 1 | 09.01.2025 |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | 10.01.2025 |  |
| 51 | Коньковый ход без палок. | 1 | 11.01.2025 |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | 16.01.2025 |  |
| 53 | Строевые упражнения на лыжах | 1 | 17.01.2025 |  |
| 54 | Подъем в гору различным способом. Преодоление дистанции до 1,5 км. | 1 | 18.01.2025 |  |
| 55 | Повороты на месте и в движении. | 1 | 23.01.2025 |  |
| 56 | Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто дальше прокатиться на лыжах?» | 1 | 24.01.2025 |  |
| 57 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | 25.01.2025 |  |
| 58 | Строевые упражнения на лыжах | 1 | 30.01.2025 |  |
| 59 | Итоговое занятие по лыжам. Прохождение 1.5 км на время | 1 | 31.01.2025 |  |
| 60 | Ручной мяч: Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники ведения мяча. Техника защиты. Освоение тактики игры | 1 | 01.02.2025 |  |
| 61 | Техника ведения мяча: Техника ловли и передачи мяча. Техника бросков. Освоение тактики игры. | 1 | 06.02.2025 |  |
| 62 | Техника ведения мяча. Техника бросков. Освоение тактики игры. | 1 | 07.02.2025 |  |
| 63 | Ручной мяч: Освоение техники бросков мяча. Техника защиты. Техника вратаря. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 08.02.2025 |  |
| 64 | Техника ведения мяча. Техника бросков. Освоение тактики игры, игра по упрощенным правилам. | 1 | 13.02.2025 |  |
| 65 | Техника ведения мяча. Освоение тактики игры, игра по упрощенным правилам. | 1 | 14.02.2025 |  |
| 66 | Ручной мяч: Освоение техники бросков мяча. Техника вратаря. Освоение тактики игры. | 1 | 15.02.2025 |  |
| 67 | Техника ведения мяча. Техника ловли и передачи мяча. Техника бросков. Игра по упрощенным правилам | 1 | 20.02.2025 |  |
| 68 | Освоение тактики игры. Игра в баскетбол | 1 | 21.02.2025 |  |
| 69 | Ручной мяч: Освоение техники ведения мяча. Освоение техники бросков мяча. Техника вратаря. Игра по упрощенным правилам | 1 | 22.02.2025 |  |
| 70 | Освоение тактики игры. Игра в баскетбол | 1 | 27.02.2025 |  |
| 71 | Освоение тактики игры. Игра в баскетбол | 1 | 28.02.2025 |  |
| 72 | ТБ на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения | 1 | 29.02.2025 |  |
| 73 | Общеразвивающие упражнения. Упражнения беговой направленности. Акробатические упражнения. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики | 1 | 05.03.2025 |  |
| 74 | Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Профилактика травматизма на уроках волейбола. Упражнения с мячом, техника приема, передачи мяча | 1 | 06.03.2025 |  |
| 75 | Упражнения беговой направленности. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии | 1 | 07.03.2025 |  |
| 76 | Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии, упражнения на развитие силовых способностей | 1 | 12.03.2025 |  |
| 77 | Челночный бег. Упражнения с мячом техника приема, передачи мяча. Техника подачи мяча. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики | 1 | 13.03.2025 |  |
| 78 | Профилактика травматизма на уроках гимнастики. Опорный прыжок, упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 | 14.03.2025 |  |
| 79 | Профилактика травматизма на уроках гимнастики. Опорный прыжок. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 | 19.03.2025 |  |
| 80 | Профилактика травматизма на уроках волейбола. Упражнения (ОФП). Упражнения с мячом. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара | 1 | 20.03.2025 |  |
| 81 | Упражнения беговой направленности. Опорный прыжок, упражнения на развитие силовых способностей | 1 | 21.03.2025 |  |
| 82 | Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. Понятие правильной осанки | 1 | 03.04.2025 |  |
| 83 | Челночный бег. Упражнения для развития качеств необходимых при освоении элементов игры волейбол. Упражнения с мячом. Техника подачи мяча | 1 | 04.04.2025 |  |
| 84 | Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии упражнения на развитие силовых способностей | 1 | 09.04.2025 |  |
| 85 | Упражнения беговой направленности. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии Упражнения на развитие силовых способностей | 1 | 10.04.2025 |  |
| 86 | Упражнения для развития качеств необходимых при освоении элементов игры волейбол. Упражнения с мячом. Взаимодействие игроков | 1 | 11.04.2025 |  |
| 87 | Упражнения на развитие силовых способностей: лазание по канату, подтягивание в висе. Оздоровительные формы занятий | 1 | 16.04.2025 |  |
| 88 | Упражнения на развитие силовых способностей: лазание по канату, подтягивание в висе. Оздоровительные формы занятий | 1 | 17.04.2025 |  |
| 89 | Челночный бег с различными способами перемещения. Упражнения для развития качеств необходимых при освоении элементов игры волейбол. Техника нападающего удара. УЧЕБНАЯ ИГРА | 1 | 18.04.2025 |  |
| 90 | Организация и проведение самостоятельных занятий. Упражнения для развития качеств необходимых при освоении элементов игры волейбол. УЧЕБНАЯ ИГРА | 1 | 23.04.2025 |  |
| 91 | Профилактика травматизма на уроках волейбола. Упражнения для развития качеств необходимых при освоении элементов игры волейбол. УЧЕБНАЯ ИГРА | 1 | 24.04.2025 |  |
| 92 | Профилактика травматизма на уроках волейбола. Упражнения для развития качеств необходимых при освоении элементов игры волейбол. Упражнения с мячом. УЧЕБНАЯ ИГРА | 1 | *25.04.2025* |  |
| 93 | Правила поведения и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. | 1 | 25.04.2025 |  |
| 94 | Специальные имитационные упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. **Сдача нормативов.** | 1 | 02.05.2025 |  |
| 95 | Специальные упражнения: беговые. Развитие выносливости. Овладение техникой спринтерского бега. | 1 | 07.05.2025 |  |
| 96 | Специальные упражнения: беговые. Развитие выносливости. Овладение техникой спринтерского бега. Подвижная игра | 1 | 08.05.2025 |  |
| 97 | Овладение техникой длительного бега. Подвижная игра. Профилактика утомления | 1 | 14.05.2025 |  |
| 98 | Овладение техникой длительного бега. Подвижная игра | 1 | 15.05.2025 |  |
| 99 | Овладение техникой длительного бега. Подвижная игра. Профилактика утомления | 1 | 16.05.2025 |  |
| 100 | Овладение техникой прыжков. Метание мяча | 1 | 21.05.2025 |  |
| 101 | Овладение техникой прыжков. Метание мяча. Подвижная игра | 1 | 22.05.2025 |  |
| 102 | Овладение техникой прыжков. Метание мяча. Подвижная игра | 1 | 23.05.2025 |  |

|  |
| --- |
| **Итого за год: 102 часов.** |

**Примерная тематическая и терминологическая лексика**

**Абсолютная сила** характеризует максимальные силовые показатели, замеренные каким-либо способом, например динамометром.

**Амплитуда движения —** величина пути перемещения частей тела.

**Быстрота —** способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени**.**

**Быстрота —** это способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени. Учитывая множественность форм проявления быстроты движений и их специфичность, этот термин в настоящее время заменяется термином «скоростные способности».

**Выносливость —** способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности.

**Выносливость** — это способность человека обусловленное время выполнять заданный режим физической работы без снижения ее эффективности.

**Выразительность движения —** выражение психического состояния ребенка через выполнение упражнений с эмоциональным отражением замысла: мимики, экспрессии и т.д.

**Гибкость —** способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении**.**

**Двигательный навык** — это высокая степень владения техникой двигательного действия: управление движениями происходит автоматически, при этом действия отличаются высокой стабильностью и «надежностью»

**Исходное положение —** выражает готовность к действию, это точно принятое, эффективное, экономное соотношение взаимодействующих сил.

**Ловкость —** способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

**Мышечная сила.** Способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений называют силовыми.

**Основа техники —** главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи. Отсутствие отдельных элементов основ техники приводит к невозможности выполнения упражнения.

**Относительная сила человека — э**то отношение показателей абсолютной силы к весу собственного тела.

**Плавные движения —** движения с постепенно изменяющимся мышечным напряжением, постепенным ускорением или замедлением, с закрепленными траекториями при изменении направления движений. Плавные движения характерны для художественной гимнастики.

**Равновесие —** способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

**Ритм —** одно из условий жизни, он проявляется во всем, формируя цикличность.

**Сила —** способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

**Спортивные упражнения — э**лемент физкультурных занятий, включающий спортивные элементы.

**Техника физических упражнений** — это способ выполнения движения, с помощью которого решается двигательная задача.

**Точность движения —** это степень соответствия требованиям двигательной задачи, которая будет выполнена, если движение соответствует ей по всем вышеперечисленным характеристикам. «точность движения» включает пространственные, временные и силовые характеристики

**Траектория движения —** путь движущейся части тела или предмета. От нее зависит успешное выполнение двигательной задачи.

**Физиологическая кривая физкультурного занятия —** изменение частоты сердечных сокращений ребенка на протяжении занятия, выраженное графически

**Физическая культура —** часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, на привитие привычек здорового образа жизни, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.

**Физическая нагрузка —** нагрузка на органы и системы организма вследствие выполнения физических упражнений; степень интенсивности и продолжительности мышечной работы.

**Физическая подготовка —** система разнообразных физических упражнений, применяемых с соблюдением занимающимися гигиенических правил и требований здорового образа жизни.

**Физическая подготовленность —** соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

**Физические качества —** качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности: сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и др.

**Физические упражнения —** основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

**Физическое воспитание** — организованный педагогический процесс, направленный на разностороннее морфологическое и функциональное совершенствование организма, формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

**Физическое образование** — овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие телесной рефлексии у ребенка**.**

**Физическое развитие —** 1. Процесс формирования и последующего изменения на протяжении жизни естественных морфо-функцио-нальных свойств организма ребенка, обозначаемых антропометрическими и биометрическими показателями (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких; состояние осанки, изгибов позвоночника, динамометрия, измерение свода стопы и др.). 2. Развитие психофизических качеств и двигательных способностей (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, координация, глазомер). В условиях дошкольных учреждений 2 раза год (сентябрь, май) проводится диагностика Ф. р. и подготовленности.

**Физическое совершенство** — исторически обусловленный уровень физического развития, являющийся результатом полноценного использования физической культуры.

**Физкультминутка —** одна из форм предупреждения утомления на занятиях, связанного с сидением в однообразной позе и длительным сосредоточением, необходимая для поддержания умственной работоспособности детей.

**Физкультминутка для глаз —** комплекс мер для снятия напряжения, усталости, утомления и расслабления мышц глаз.

**Физкультурная образованность —** теоретические знания об общественном значении физической культуры и спорта, занятиях, тренировке, о гигиене тела и одежды, о вреде алкоголя, никотина, наркотиков, режиме сна, питания, об оказании первой помощи, об организации досуга, о правилах соревнований и др.

**Физкультурный зал —** спортивное помещение, предназначенное для проведения физкультурных занятий и организации досуговой деятельности детей.

Приложение к рабочей программе

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Рабочая программа обеспечивает достижение личностных результатов в рамках реализации модуля «Школьный урок» Рабочей программы воспитания:

1. Поддержание интереса к учению, к процессу познания, активизации познавательной деятельности обучающихся.
2. Воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебный и трудовой дисциплины).
3. Формирование умений и навыков организации учащихся своей деятельности (организации самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места).
4. Воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирование учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение).
5. Формирование и развития оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение оценок с учащимися, коллективное оценивание, взаимопроверка и оценивания друг друга учащимися).
6. Воспитание гуманности (характер отношений «учитель-ученик», регулирование учителем отношений между учащимися).

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Реализация программы воспитания |
| Адаптивная физическая культура | Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. |

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек) | М | 10,2 | 10,7 | 11,3 |
| Д | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 5,5 | 6,0 | 6,5 |
| Д | 5,7 | 6,2 | 6,7 |
| 3 | Бег 60 м (сек) | М | 10,0 | 10,6 | 11,2 |
| Д | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| 4 | Бег 300 м (мин, сек) | М | 1,02 | 1,06 | 1,12 |
| Д | 1,05 | 1,10 | 1,15 |
| 5 | Бег 1000 м (мин, сек) | М | 4,30 | 4,50 | 5,20 |
| Д | 4,50 | 5,10 | 5,40 |
| 6 | Бег 2000 м (мин, сек) | М | + | + | + |
| Д | + | + | + |
| 7 | Подтягивание на перекладине из виса (раз) | М | 7 | 5 | 3 |
| 8 | Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз) | Д | 15 | 10 | 8 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | М | 17 | 12 | 7 |
| Д | 12 | 8 | 3 |
| 10 | Прыжок в длину с места (см) | М | 170 | 160 | 140 |
| Д | 160 | 150 | 130 |
| Д | Техника | | |
| 11 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | М | 70 | 60 | 55 |
| Д | 60 | 50 | 30 |
| 12 | Прыжки через скакалку 15 сек (раз) | М | 34 | 32 | 30 |
| Д | 38 | 36 | 34 |