Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №31»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  На заседании ШМО, протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Согласовано  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Захарова М.В.  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021\_\_\_г. | Утверждаю  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Федякова А.И.  Приказ\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Адаптированная рабочая программа**

**по физической культуре**

**5 – 9 класс ФГОС**

**на 2021-2022 учебный год**

Составитель Федосов А.В. Кучуб О.В.

учитель физической культуры

Принято на педагогическом совете

Протокол №\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

**г. Оренбург, 2021г.**

Пояснительная записка

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная группа среди обучающихся с ОВЗ, характеризующаяся крайней неоднородностью состава, которая обусловлена значительным разнообразием этиологических факторов, порождающих данный вид психического дизонтогенеза, что обусловливает значительный диапазон выраженности нарушений.

Комплекс биосоциокультурных факторов, вызвавших у обучающегося задержку психического развития, включающий функциональную и/или органическую недостаточность центральной нервной системы, и отсутствие или недостаточность специализированной помощи на уровне начального общего образования приводят в ряде случаев к особой выраженности и стойкости данного нарушения развития, что определяет необходимость обеспечения специальных образовательных условий при обучении таких обучающихся на уровне основного общего образования.

**Планируемые результаты освоения обучающимися с задержкой психического развития адаптированной основной образовательной программы основного общего образования**

Планируемые результаты освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с ЗПР представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы.

Итоговые достижения обучающихся с ЗПР в целом должны соответствовать требованиям к итоговым достижениям сверстников с нормативным развитием, определяемым действующим ФГОС ООО. При этом они должны оцениваться как исходя из освоения академического компонента образования, так и с точки зрения социальной (жизненной) компетенции обучающегося, при необходимости с использованием адаптированного инструментария, позволяющего сделать видимыми качество и результат обучения, умение применять знания, полученные в ходе обучения, в повседневной жизни.

Предметные результаты освоения АООП.

**«Адаптивная физическая культура»**

**Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура», распределенные по тематическим модулям.**

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим блокам (модулям) («Теория и методика физической культуры и спорта», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные и подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

**«Адаптивная физическая культура»**

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с ЗПР, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Программы по АФК имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данные программы должны содействовать всестороннему развитию личности ребенка, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей, ручной и артикуляционной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

-обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;

-обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;

-обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для обучающихся с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для обучающихся с ЗПР, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиесячасто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихсяможет возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиесяс ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности ученика, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихсяс ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

-во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

-в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

-в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;

-в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;

-в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

**Цель** реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются непременными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

**Общие задачи** физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

-развитиедвигательнойактивностиобучающихся;

-достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;

-обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

-формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

-формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

-приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;

-формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;

-воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;

-формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;

-развитиетворческихспособностей.

**Специфические задачи** (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

-коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;

-коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

-развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

-профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

-коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;

-коррекция психических нарушений в процессе деятельности –зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;

-воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

-развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

-преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

-обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

-профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

**Принципы реализации программы:**

-программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

-необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;

-информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;

-вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

-комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

-включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 класс**

В результате изучения физической культуры в основной школе учащиеся должны

**Знать/понимать**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

6)рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

7)раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

8)составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

10)самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

11)тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

12)выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

13)выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

14)выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

15)выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

16)выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

17)выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

18)выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

19)выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

20)выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**6 класс**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

6)рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

7)раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

8)составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

10)самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

11)тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

12)выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

13)выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

14)выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

15)выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

16)выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

17)выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

18)выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

19)выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

20)выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**7 класс**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

6)рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

7)раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

8)составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

10)самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

11)тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

12)выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

13)выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

14)выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

15)выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

16)выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

17)выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

18)выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

19)выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

20)выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**8 класс**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

6)рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

7)раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

8)составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

10)самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

11)тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

12)выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

13)выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

14)выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

15)выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

16)выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

17)выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

18)выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

19)выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

20)выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**9 класс**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

6)рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

7)раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

8)составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

10)самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

11)тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

12)выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

13)выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

14)выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

15)выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

16)выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

17)выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

18)выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

19)выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

20)характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

21)характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

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

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

24)проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

25)выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

26)преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

27)осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

28)выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

29)выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

30)проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
* проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Содержание учебного предмета**

Содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» имеет модульную структуру, количество модулей может быть изменено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей образовательной организации и региональных особенностей.

Если материально-техническое оснащение образовательной организации или погодные условия в регионе не позволяют реализовать модули «Лыжная подготовка» и «Плавание», то в содержание образования должны быть включены вариативные модули по усмотрению образовательной организации, или должно быть увеличено количество учебных часов на освоение программного материала по другим модулям.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обусловленных характером имеющихся у них нарушений.

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет определённые особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с ЗПР.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся с ЗПР физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

В основной части урока решаются коррекционные задачи с помощью специальных методов формирования двигательных навыков, развития физических способностей: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и, особенно, координационных способностей.

Для развития силы используются упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх.

Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных и подвижных игр. Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120-140 уд./мин, для повышения аэробной выносливости – 140-165 уд ./мин.

Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами; динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах; статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

В связи с нарушениями мелкой моторики рук большое значение для обучающихся с ЗПР имеют упражнения для развития подвижности рук, мелких суставов кистей и пальцев. Эти упражнения предваряются самомассажем пальцев и кистей рук.

Для развития координационных способностей обучающихся с ЗПР используются следующие методы и приемы:

-симметричные и асимметричные движения;

-релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

-упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

-упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);

-упражнения на точность различения мышечных усилий;

-упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

-воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);

-пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;

-парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Содержание программного материала осваивается обучающимися с ЗПР через:

-учебныйпредмет «АФК»;

-общественнополезныйтруд;

-физкультурную/спортивно-оздоровительную деятельность в пространстве образовательной организации;

-внеклассную и внешкольнуюработу;

-дополнительноеобразование и др.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам.

Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей обучающихся.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих принципов работы:

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма. Если упражнения сложные, многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.

2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с ЗПР быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.

3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ЗПР в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации.

5. Активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

6. Сотрудничество с родителями. Занятия по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и педагога. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

**Содержание учебного предмета, курса**

**5 класс**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности.*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика** с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах, упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Техника выполнения*.*

**Лыжные гонки**: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

***Плавание****: К*омплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

**СМГ**-демонстрировать технику выполнения элементов по теме уроков (в соответствии с соблюдением здоровье –сберегающих технологий).

**6 класс**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

Современные Олимпийские игры.

**Физическая культура человека**

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятийфизической культурой и спортом. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Легкая атлетика**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

***Плавание****.*Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

**Гимнастика с основами акробатики**: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах** (опорные прыжки, упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, бревне).

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

**Лыжные гонки**: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игрыпо правилам

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в футболе, мини-футболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам

**Легкая атлетика**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

СМГ-демонстрировать технику выполнения элементов по теме уроков (в соответствии с соблюдением здоровье –сберегающих технологий).

**7 класс**

**Физическая культура как область знаний:**

**История и современное развитие физической культуры**

Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение России

**Физическая культура человека**

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятийфизической культурой и спортомКонтроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Легкая атлетика**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Плавание**. Плавание на груди и спине вольным стилем.Техника выполнения стартов и поворотов. Упражнения на дыхание.

**Гимнастика с основами акробатики**: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах** (опорные прыжки, упражнения и комбинации на гимнастических брусьях).

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

**Лыжные гонки**: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в футболе, мини-футболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам

**Легкая атлетика**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

**СМГ**-демонстрировать технику выполнения элементов по теме уроков (в соответствии с соблюдением здоровье-сберегающих технологий

**8 класс**

**Физическая культура как область знаний:**

*Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*

**Физическая культура человека**

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Легкая атлетика**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

***Плавание****:* Техника выполнения стартов и поворотов, техника поворотов «маятник»; Разучивание элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание

**Физическая культура человека**

Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятийфизической культурой и спортом.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики**: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах** (опорные прыжки, упражнения и комбинации на гимнастических брусьях).

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

**Физическая культура человека**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Лыжные гонки**: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам

**Физическая культура человека**

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в футболе, мини-футболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам

**Легкая атлетика**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

**СМГ**-демонстрировать технику выполнения элементов по теме уроков (в соответствии с соблюдением здоровье –сберегающих технологий).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся)

**9 класс**

**Физическая культура как область знаний:**

*Олимпийские игры древности.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*

**Физическая культура человека**

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Легкая атлетика**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

***Плавание****.* Брасс. Обучение техники согласования движений ног, рук и дыхания. Техника прыжков с тумбы и ныряний в воду.

**Физическая культура человека**

Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятийфизической культурой и спортом.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики**: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах** (опорные прыжки, упражнения и комбинации на гимнастических брусьях).

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

**Физическая культура человека**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Лыжные гонки**: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам

**Физическая культура человека**

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в футболе, мини-футболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам

**Легкая атлетика**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

**СМГ**-демонстрировать технику выполнения элементов по теме уроков (в соответствии с соблюдением здоровье –сберегающих технологий).

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **пан** | **факт** |
| **Легкая атлетика 12 ч.** | | | | |
| 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 2 | Здоровье и здоровый образ жизни. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 3 | Олимпийские игры древности. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 4 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 5 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 6 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 7 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 8 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». | 1 |  |  |
| 9 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 10 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 11 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 12 | Прыжковые упражнения. Входное тестирование. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность ( волейбол) 15ч.** | | | | |
| 13 | Требования Т.Б. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 14 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 15 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 16 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 17 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 18 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 19 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 20 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 21 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 22 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 23 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 24 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 25 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 26 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 27 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (волейбол)3ч.** | | | | |
| 28 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 29 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 30 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность (Гимнастика с основами акробатики) 18 ч.** | | | |
| 31 | ТребованияТ.Б.Коррекция осанки и телосложения.Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 32 | Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 33 | Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 34 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 35 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 36 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 37 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 38 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 39 | Акробатические упражнения и комбинации | 1 |  |  |
| 40 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 41 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 42 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 43 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 44 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 45 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. | 1 |  |  |
| 46 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 47 | Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий.  Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (лыжные гонки) 14ч.** | | | | |
| 49 | ТребованияТ.Б.Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| 50 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 51 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 52 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 53 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 54 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 55 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 56 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 57 | Лыжные гонки. Подъемы, спуски | 1 |  |  |
| 58 | Лыжные гонки. Подъемы, спуски | 1 |  |  |
| 59 | Лыжные гонки., Повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 60 | Лыжные гонки Повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 61 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| 62 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 3 ч.** | | | | |
| 63 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 64 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | 1 |  |  |
| 65 | Лазание, перелезание, ползание | 1 |  |  |
| **Плавание 3 ч.** | | | | |
| 66 | Техника безопасности в раздевалке, душе, на воде.Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. | 1 |  |  |
| 67 | Лежание на воде, всплывании и скольжении. | 1 |  |  |
| 68 | Лежание на воде, всплывании и скольжении.Упражнения на дыхание. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол) 10 ч.** | | | | |
| 69 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 70 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 71 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 72 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 73 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 74 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 75 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 76 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 77 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 78 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол) 5 ч.** | | | | |
| **79** | Требования Т.Б. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 80 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 81 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 82 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 83 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (мини-футбол) 10 ч.** | | | | |
| 84 | Требования Т.Б.Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
| 85 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 86 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 87 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 88 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 89 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 90 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 91 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 92 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 93 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика 9 ч.** | | | | |
| 94 | ТребованияТ.Б.Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 95 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 96 | Беговые упражнения. Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование. | 1 |  |  |
| 97 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 98 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 99 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 100 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 101 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 102 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **пан** | **факт** |
| **Легкая атлетика 12 ч.** | | | | |
| 1 | Требования Т.Б.Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 2 | Здоровье и здоровый образ жизни. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 3 | Современные Олимпийские игры. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 4 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 5 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 6 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 7 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 8 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». | 1 |  |  |
| 9 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 10 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 11 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 12 | Прыжковые упражнения. Входное тестирование. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность ( волейбол) 15ч.** | | | | |
| 13 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 14 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 15 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 16 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 17 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 18 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 19 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 20 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 21 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 22 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 23 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 24 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 25 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 26 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 27 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол)5ч.** | | | | |
| 28 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 29 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 30 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность (Гимнастика с основами акробатики) 18 ч.** | | | |
| 31 | Требования Т.Б.Коррекция осанки и телосложения.Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 32 | Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 33 | Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 34 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 35 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 36 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 37 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 38 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 39 | Акробатические упражнения и комбинации | 1 |  |  |
| 40 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 41 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 42 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 43 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 44 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 45 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. | 1 |  |  |
| 46 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 47 | Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий.  Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (лыжные гонки) 14ч.** | | | | |
| 49 | Требования Т.Б.Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| 50 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 51 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 52 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 53 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 54 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 55 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 56 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 57 | Лыжные гонки. Подъемы, спуски | 1 |  |  |
| 58 | Лыжные гонки. Подъемы, спуски | 1 |  |  |
| 59 | Лыжные гонки., Повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 60 | Лыжные гонки Повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 61 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| 62 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 3 ч.** | | | | |
| 63 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 64 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | 1 |  |  |
| 65 | Лазание, перелезание, ползание | 1 |  |  |
| **Плавание 3 ч.** | | | | |
| 66 | Техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. | 1 |  |  |
| 67 | Плавание на груди вольным стилем. Упражнения на дыхание. | 1 |  |  |
| 68 | Плавание на груди и спине вольным стилем. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол) 10 ч.** | | | | |
| 69 | Требования Т.Б.Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 70 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 71 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 72 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 73 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 74 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 75 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 76 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 77 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 78 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол) 5 ч.** | | | | |
| 79 | Требования Т.Б.Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 80 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 81 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 82 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 83 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (мини-футбол) 10 ч.** | | | | |
| 84 | Требования Т.Б.Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
| 85 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 86 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 87 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 88 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 89 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 90 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 91 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 92 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 93 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика 9 ч.** | | | | |
| 94 | Требования Т.Б.Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 95 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 96 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 97 | Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование. | 1 |  |  |
| 98 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 99 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 100 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 101 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 102 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **пан** | **факт** |
| **Легкая атлетика 12 ч.** | | | | |
| 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 2 | Здоровье и здоровый образ жизни. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 3 | Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.  Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 4 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 5 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 6 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 7 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 8 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». | 1 |  |  |
| 9 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 10 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 11 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 12 | Прыжковые упражнения. Входное тестирование. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность ( волейбол) 15ч.** | | | | |
| 13 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 14 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 15 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 16 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 17 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 18 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 19 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 20 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 21 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 22 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 23 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 24 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 25 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 26 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 27 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол)5ч.** | | | | |
| 28 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 29 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 30 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность (Гимнастика с основами акробатики) 18 ч.** | | | |
| 31 | Требования Т.Б.Коррекция осанки и телосложения.Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 32 | Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 33 | Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 34 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 35 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 36 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 37 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 38 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 39 | Акробатические упражнения и комбинации | 1 |  |  |
| 40 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 41 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 42 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 43 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 44 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 45 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. | 1 |  |  |
| 46 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 47 | Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий.  Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (лыжные гонки) 14ч.** | | | | |
| 49 | Требования Т.Б.Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| 50 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 51 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 52 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 53 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 54 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 55 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 56 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 57 | Лыжные гонки. Подъемы, спуски | 1 |  |  |
| 58 | Лыжные гонки. Подъемы, спуски | 1 |  |  |
| 59 | Лыжные гонки., Повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 60 | Лыжные гонки Повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 61 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| 62 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 3 ч.** | | | | |
| 63 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 64 | Упражненияориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | 1 |  |  |
| 65 | Лазание, перелезание, ползание | 1 |  |  |
| **Плавание 3 ч.** | | | | |
| 66 | Техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. Повторение техники плавания на груди и спине вольным стилем. | 1 |  |  |
| 67 | Техника выполнения стартов и поворотов. Упражнения на дыхание. | 1 |  |  |
| 68 | Техника выполнения стартов и поворотов. Упражнения на дыхание. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол) 10 ч.** | | | | |
| 69 | Требования Т.Б.Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 70 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 71 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 72 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 73 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 74 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 75 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 76 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 77 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 78 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол) 5 ч.** | | | | |
| 79 | Требования Т.Б.Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 80 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 81 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 82 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 83 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (мини-футбол) 10 ч.** | | | | |
| 84 | Требования Т.Б.Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
| 85 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 86 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 87 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 88 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 89 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 90 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 91 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 92 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 93 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика 9 ч.** | | | | |
| 94 | Требования Т.Б.Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 95 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 96 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 97 | Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование. | 1 |  |  |
| 98 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 99 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 100 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 101 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 102 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **пан** | **факт** |
| **Легкая атлетика 12 ч.** | | | | |
| 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 2 | Здоровье и здоровый образ жизни. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 3 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 4 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 5 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 6 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 7 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 8 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». | 1 |  |  |
| 9 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 10 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 11 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 12 | Прыжковые упражнения. Входное тестирование. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность ( волейбол) 15ч.** | | | | |
| 13 | Требования Т.Б.Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 14 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 15 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 16 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 17 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 18 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 19 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 20 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 21 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 22 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 23 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 24 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 25 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 26 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 27 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол)5ч.** | | | | |
| 28 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 29 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 30 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность (Гимнастика с основами акробатики) 18 ч.** | | | |
| 31 | Требования Т.Б.Коррекция осанки и телосложения.Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 32 | Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 33 | Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 34 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 35 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 36 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 37 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 38 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 39 | Акробатические упражнения и комбинации | 1 |  |  |
| 40 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 41 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 42 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 43 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 44 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 45 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. | 1 |  |  |
| 46 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 47 | Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий.  Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (лыжные гонки) 14ч.** | | | | |
| 49 | Требования Т.Б.Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| 50 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 51 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 52 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 53 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 54 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 55 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 56 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 57 | Лыжные гонки. Подъемы, спуски | 1 |  |  |
| 58 | Лыжные гонки. Подъемы, спуски | 1 |  |  |
| 59 | Лыжные гонки., Повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 60 | Лыжные гонки Повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 61 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| 62 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 3 ч.** | | | | |
| 63 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 64 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | 1 |  |  |
| 65 | Лазание, перелезание, ползание | 1 |  |  |
| **Плавание 3 ч.** | | | | |
| 66 | Техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. Повторить технику выполнения поворотов. | 1 |  |  |
| 67 | Разучивание элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание. | 1 |  |  |
| 68 | Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол) 10 ч.** | | | | |
| 69 | Требования Т.Б.Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 70 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 71 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 72 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 73 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 74 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 75 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 76 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 77 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 78 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол) 5 ч.** | | | | |
| 79 | Требования Т.Б.Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 80 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 81 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 82 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 83 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (мини-футбол) 10 ч.** | | | | |
| 84 | Требования Т.Б.Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
| 85 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 86 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 87 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 88 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 89 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 90 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 91 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 92 | Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование. | 1 |  |  |
| 93 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика 9 ч.** | | | | |
| 94 | Требования Т.Б.Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 95 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 96 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 97 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 98 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 99 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 100 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 101 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 102 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **пан** | **факт** |
| **Легкая атлетика 12 ч.** | | | | |
| 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 2 | Здоровье и здоровый образ жизни. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 3 | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения*.* Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 4 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 5 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 6 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 7 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 8 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». | 1 |  |  |
| 9 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 10 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 11 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 12 | Прыжковые упражнения. Входное тестирование. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность ( волейбол) 15ч.** | | | | |
| 13 | Требования Т.Б Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 14 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 15 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 16 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 17 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 18 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 19 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 20 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 21 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 22 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 23 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 24 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 25 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 26 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 27 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (волейбол)3ч.** | | | | |
| 28 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 29 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 30 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность (Гимнастика с основами акробатики) 18 ч.** | | | |
| 31 | Требования Т.Б.Коррекция осанки и телосложения.Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 32 | Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 33 | Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 34 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 35 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 36 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 37 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 38 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 39 | Акробатические упражнения и комбинации | 1 |  |  |
| 40 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 41 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 42 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 43 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 44 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 45 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. | 1 |  |  |
| 46 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 47 | Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий.  Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (лыжные гонки) 14ч.** | | | | |
| 49 | Требования Т.Б.Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| 50 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 51 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 52 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 53 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 54 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 55 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 56 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 57 | Лыжные гонки. Подъемы, спуски | 1 |  |  |
| 58 | Лыжные гонки. Подъемы, спуски | 1 |  |  |
| 59 | Лыжные гонки., Повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 60 | Лыжные гонки Повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 61 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| 62 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 3 ч.** | | | | |
| 63 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 64 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | 1 |  |  |
| 65 | Лазание, перелезание, ползание | 1 |  |  |
| **Плавание 3 ч.** | | | | |
| 66 | Техника безопасности на уроке по плаванию. Обучение техники брасса. | 1 |  |  |
| 67 | Брасс. Обучение техники согласования движений ног, рук и дыхания. | 1 |  |  |
| 68 | Брасс. Обучение техники согласования движений ног, рук и дыхания. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол) 10 ч.** | | | | |
| 69 | Требования Т.Б.Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 70 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 71 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 72 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 73 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 74 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 75 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 76 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 77 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 78 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (волейбол) 5 ч.** | | | | |
| 79 | Требования Т.Б.Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 80 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 81 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 82 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 83 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (мини-футбол) 10 ч.** | | | | |
| 84 | Требования Т.Б.Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
| 85 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 86 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 87 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 88 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 89 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. |  |  |  |
| 90 | Правила спортивных игр. |  |  |  |
| 91 | Промежуточная аттестация. Региональный обязательный зачет. | 1 |  |  |
| 92 | Игра по правилам. |  |  |  |
| 93 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика 9 ч.** | | | | |
| 94 | Требования Т.Б .Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 95 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 96 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 97 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 98 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 99 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 100 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 101 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 102 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |

**Контрольно-измерительные материалы.**

Теоретическая часть итоговой работы по физической культуре для каждого класса составлена в форме тестов, которые позволяют проверить знания обучающихся по пройденным разделам программы

. **Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация)**

**по физической культуре за курс 5 класса**

1. Здоровый образ жизни- это способ жизнедеятельности, направленный на

а) развитие физических качеств человека,

б) сохранение и укрепление здоровья,

в) поддержание высокой работоспособности людей.

2. Что называется осанкой человека

а) привычное положение тела в пространстве,

б) правильное положение тела в пространстве,

в) положение тела при движении.

3. Одной из главной причин нарушения осанки является

а) слабая мускулатура тела,

б) высокий рост,

в) неправильное питание

4.Цель утренней гимнастики

а) поднять настроение,

б) развивать силу воли,

в) ускорить полное пробуждение организма

5. Личная гигиена включает в себя

а) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;

б) уход за телом и полостью рта;

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Соблюдать режим дня необходимо, так как он

а) организует рациональный режим питания,

б) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность;

в) освобождает время на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Основные показатели физического развития

а) физическая подготовленность,

б) рост, масса тела, окружность грудной клетки;

в) состояние осанки.

8.Упражнения утренней гимнастики направлены на

а) на работу всех групп мышц,

б) на работу мышц рук и плечевого пояса,

в) на работу мышц ног и туловища.

9.Какие упражнения развивают силу

а) занятия с гантелями,

б) игра в шахматы,

в) прыжки.

10.Пионербол – подводящая игра

а) к баскетболу,

б) к волейболу,

в) к футболу.

11. Один из способов прыжков в высоту называется

а) переступание,

б) перешагивание,

в) перемахивание.

12. Гибкость – это способность человека

а) хорошо растягиваться,

б) выполнять двигательные действия с большей амплитудой,

в) быстро реагировать при двигательном действии.

13.Количество игроков в волейболе, находящихся на площадке со стороны каждойкоманды

а) 4 человека,

б) 6 человек,

в) 8 человек.

14. Девиз Олимпийских игр

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Спорт! Спорт! Спорт!»»;

в) «О спорт! Ты - мир!»

15. «Олимпиониками» в Древней Греции называли

а) жителей Олимпии,

б) участников Олимпийских игр,

в) победителей Олимпийских игр.

16) Инициатива возрождения Олимпийских игр древности принадлежит

а) Пьеру де Кубертену,

б) Хуан Антонио Самаранчу,

в) Алексею Бутовскому.

17. Как награждали победителей Олимпийских игр древности

а) им вручали оливковую ветвь или лавровый венок,

б) медаль,

в) денежное вознаграждение.

18.Остановка в походе называется

a) стоянка,

б) ночлег,

в) привал.

19. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой

а) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке,

 б) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелки,

в) проводить одновременно игры и метание.

20. Первая помощь при ссадинах

а) промыть 3% перекисью водорода,

б) промыть спиртом,

в) промыть раствором йода.

Ключи ответов на тестовые задания

1-Б, 2-А, 3А, 4-В, 5-А, 6-Б, 7-Б, 8-А, 9-А, 10- Б, 11- Б, 12 –Б, 13-Б, 14-А, 15-В, 16-А, 17-А, 18-В, 19-Б, 20-А

**Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация)**

**по физической культуре за курс 6 класса**

1. Средства физической культуры

а) физические упражнения, оздоровительные силы природы;

б) туризм, рыбалка, охота;

в) санатории, курорты.

2. Что понимается под закаливанием

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) укрепление здоровья.

3. Закаливающие процедуры следует начинать

а) с обливания холодной водой;

б) контрастный душ;

в) душ, имеющий температуру тела.

4.Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья потому, что

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет планировать дела в течение дня;

в) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

5. Осанкой называется

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее настроение и самочувствие;

б) правильное положение тела в пространстве;

в) привычная поза человека в вертикальном положении.

6. Главной причиной нарушения осанки является

а) привычка к определенным позам;

б) слабость мышц;

в) ношение портфеля, сумки на одном плече.

7. Личная гигиена включает в себя

а) уход за полостью рта, закаливание организма;

б) организация рационального суточного режима: уход за телом, и полостью рта, одежды, обуви;

в) выполнение утренней гимнастики

8. Сила – это способность человека

а) к преодолению сопротивления;

б) выполнять сложно-координационные движения;

в) к быстрым движениям.

9. Несуществующий способ подъема на лыжах в гору

а) «елочкой»;

б) «лесенкой»;

в) «серпантином»

10. До скольких очков идет партия в волейболе

а) до 25;

б) до 15;

в) 21.

11. С низкого старта бегают

а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) на длинные дистанции.

12. Бег на длинные дистанции развивает

а) гибкость;

б) быстроту;

в) выносливость.

13. С какого места начинается игра в баскетбол

а) с середины зала;

б) из-за лицевой линии;

в) из-за боковой границы площадки

14. Сколько игроков в команде на площадке для игры в баскетбол

а) 6;

б) 5;

в) 4.

15. Туфли для бега называются

а) кеды;

б) чешки;

в) шиповки.

16. Термин «олимпиада» означает

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) синоним Олимпийских игр;

в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

17. Символ Олимпийских игр

а) олимпийская клятва спортсменов и судей;

б) девиз «Быстрее, выше, сильнее»;

в) пять переплетенных колец.

18. Кто основатель современных Олимпийских игр

а) Авиценна;

б) Геракл;

в) Пьер де Кубертен.

19. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь

а) быть красивой и модной;

б) зависит от погодных условий;

в) быть удобной, легкой

20. При ушибе необходимо

а) согреть больное место;

б) охладить больное место;

в) сделать массаж больного места.

Ключи ответов на тестовые задания

1-А, 2-Б, 3-В, 4-А, 5-В, 6-Б, 7-Б, 8-А, 9-В, 10- А, 11- А, 12 –В, 13-А, 14-Б, 15-В, 16-А, 17-В, 18-В, 19-В, 20-Б

**Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация)**

**по физической культуре за курс 7 класса**

1.Здоровый образ жизни –это способ жизнедеятельности, направленный на

а) на развитие физических качеств;

б) сохранение и улучшение здоровья;

в) подготовку к профессиональной деятельности.

2. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью

а) скоростных упражнений;

б) силовых упражнений;

в) упражнений на выносливость

3. Сутулость – это

а) нарушение осанки;

б) болезнь ног;

в) расстройство желудка

4. Физкультминутка – это

а) способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками

5. Какие команды даются для бега с низкого старта

а) «Становись!» и «Марш!»;

б) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;

в) «На старт!» и «Марш!».

6.Бег по пересеченной местности называется

а) марш-бросок;

б) стипль-чез;

в) кросс.

7. В баскетболе запрещено

а) игра руками,

б) игра ногами,

в) игра под кольцом

8. «Фальстарт» - это

а) быстрый старт;

б) падение на старте;

в) преждевременный старт

9. Размеры волейбольной площадки составляют

а) 6х9 м,

б) 9х12 м,

в) 9х18 м.

10. В волейболе очко засчитывается, если

а) мяч задел сетку;

б) игроки команды сделали 3 передачи;

в) мяч упал на линию на площадке соперника.

11.Палки в лыжных гонках необходимы для

а) отталкивания;

б) прыжков;

в) размахивания.

12. Гимнастика развивает

а) скорость,

б) силу,

в) выносливость

13. Торможение на лыжах называется

а) «бороной»,

б) «елочкой»,

в) «плугом».

14. Для воспитания быстроты используют

а) подвижные и спортивные игры,

б) упражнения, выполняемые в высоком темпе;

в) силовые упражнения

15.В каком городе зародились Олимпийские игры

а) Рим,

б) Спарта,

в) Афины.

16.Олимпийское движение возглавляет

а) Всемирный олимпийский комитет,

б) Международная олимпийская академия,

в) Международный олимпийский комитет.

17. К участию в древних Олимпийских играх не допускались

а) рабы, иностранцы, женщины;

б) рабы, женщины;

в) женщины, иностранцы.

18. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной

а) одной стадии;

б) двойной длине стадиона;

в) 200м

19. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах

а) выполнение упражнений без страховки;

б) выполнение упражнений без присутствия врача;

в) выполнение упражнения без присутствия товарища

20. Первая помощь при растяжении

а) наложить шину;

б) приложить холод и наложить давящую повязку;

в) согреть и наложить давящую повязку

Ключи ответов на тестовые задания

1-Б, 2-Б, 3-А, 4-А, 5-Б, 6-В, 7-Б, 8-В, 9-В, 10- В, 11- А, 12 –Б, 13-В, 14-Б, 15-В, 16-В, 17-А, 18-А, 19-А, 20-Б

**Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация)**

**по физической культуре за курс 8 класса**

1. Физическая культура – это

а) выполнение физических упражнений;

б) знания о здоровье человека;

в) часть общей культуры

2. Что понимается под физическими упражнениями

а) специальные двигательные действия;

б) закаливание;

в) сон, личная гигиена;

3. Для развития силы применяют упражнения, направленные на

а) расслабление мышц;

б) задержку дыхания;

в) напряжение мышц.

4. Сколиоз –это

а) правильная осанка;

б) искривление позвоночника;

в) дефекты в походке.

5. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, касаться её

а) Затылком, ягодицами, пятками;

б) Лопатками, ягодицами, пятками;

в) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

6. Физическое развитие характеризуют

а) рост, вес, жизненная емкость легких;

б) быстрота, сила, выносливость;

и) частота сердечных сокращений, артериальное давление.

7. К показателям физической подготовленности относятся

а) вес, рост, окружность грудной клетки;

б) сила, выносливость, скорость;

в) артериальное давление, частота сердечных сокращений

8. Что такое «фол» в баскетболе

а) удаление,

б) персональное замечание,

в) ввод мяча из-за боковой линии.

9. Сколько очков дается в баскетболе за заброшенный штрафной бросок

а) 1,

б) 2,

в) 3.

10. В каком виде спорта «прыжок с мячом» является нарушением

а) в футболе,

б) в волейболе,

в) в баскетболе

11. Основным способом передвижения на лыжах является

а) бесшажный ход,

б) попеременный двухшажный ход,

в) одновременно-попеременный ход

12. Для воспитания гибкости используют

а) движения, выполняемые с большой амплитудой;

б) пружинящие движения;

в) движения рывкового характера

13. Какое тестовое упражнение определяет гибкость

а) челночный бег;

б) подтягивание на перекладине;

в) наклон вперед

14. Какое тестовое упражнение определяет выносливость

а) челночный бег 3х10м;

б) бег на 1000м;

в) подтягивание на перекладине

15.Выносливость –это способность человека

а) к преодолению сопротивления;

б) выполнять движения с большой амплитудой;

в) выдерживать длительные нагрузки

16. В каком году проходили Олимпийские игры в Москве

а) 1976;

б) 1912;

в) 1980.

17. Какого цвета полотнище олимпийского флага

а) белое,

б) голубое,

в) желтое.

18. Олимпийское движение возглавляет

а) Всемирный олимпийский комитет;

б) Международная олимпийская академия;

в) Международный олимпийский комитет.

19. Правила безопасности в гимнастике при выполнении учеником опорного прыжка

а) выполнять прыжок без опоры руками о снаряд;

б) надо правильно укладывать гимнастические маты на месте приземления;

в) гимнастический мостик должен стоять не ближе, чем в 3-4 м от снаряда.

20. Первая помощь при обморожении

а) растереть обмороженное место снегом;

б) смазать мазью;

в) растереть рукой

 Ключи ответов на тестовые задания

1-в, 2-а, 3-в, 4-б, 5-В, 6-А, 7-Б, 8-Б, 9-А, 10- В, 11- Б, 12- А, 13-В, 14-Б, 15-В, 16-В, 17-А, 18-Б, 19-Б, 20-В

**Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация)**

**по физической культуре за курс 9 класса**

1.Здоровье –это состояние

а) полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней;

б) искоренение вредных привычек;

в) отсутствие любой патологии

2. Физическая культура представляет собой

а) учебный предмет в школе;

б) часть человеческой культуры;

в) выполнение упражнений

3. Самоконтроль физической подготовленности обучающегося осуществляется по замерам

а) роста и веса;

б) артериального давления и окружности грудной клетки;

в) силы, быстроты, выносливости

4. Для чего нужен дневник самоконтроля

а) для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением;

б) для записи количества приемов пищи;

в) для фиксирования оценок по физкультуре.

5. К физическим качествам, характеризующим физическую подготовленность, относятся

а) рост, вес, жизненная емкость легких;

б) частота сердечных сокращений, артериальное давление;

в) быстрота, сила, выносливость

6. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений

 а) 1 час,

б) 15-20 минут,

в) 40-45 минут

7. Основные причины появления лишнего веса

а) пропуск уроков физической культуры;

б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность;

в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

8. Какие упражнения неэффективны для формирования телосложения

а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;

б) упражнения, способствующие снижению веса тела;

в) упражнения, способствующие повышению быстроты движения

9.За счет чего можно повысить работоспособность

а) рационального питания;

б) массажа;

в) систематических тренировок

10. Как наиболее просто оценить физическую нагрузку

а) измерить пульс;

б) измерить рост и вес;

в) измерить окружность грудной клетки

11. Что наиболее эффективно развивает сердечно-сосудистую систему

а) поднятие тяжестей;

б) беговые упражнения;

в) прыжки в длину

12. Продолжительность игрового времени в баскетболе

а) 4 периода по10 минут;

б) 4 периода по 5 минут;

в) 2 периода по 20 минут

13. Удаление игрока с площадки в баскетболе происходит после

а) 5 персональных замечаний;

б) 4 персональных замечаний;

в) 3 персональных замечаний

14. Сколько очков дается в баскетболе за дальний бросок

а) 1;

б) 2;

в) 3.

14. При прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» приземление выполняется на

а) толчковую ногу боком к планке;

б) маховую ногу боком к планке;

в) маховую ногу спиной к планке.

15. На скользящей поверхности лыжи имеется желобок, который

а) служит для облегчения лыжи;

б) обеспечивает прямолинейное движение лыжи;

в) служит для заполнения его лыжной мазью.

16. Где впервые в России проходили зимние Олимпийские игры

а) Москва, 1980год;

б) Сочи, 2014 год;

в) Ханты-Мансийск, 1972 год.

17. На каких Олимпийских играх впервые приняла участие команда России

а) Афины, 1896 год;

б) Сент-Луис, 1904 год;

в) Лондон, 1908.

18.Олимпийский символ – пять переплетённых колец олицетворяет

а) единство пяти стран;

б) единство пяти континентов;

в) единство участников игр

19. «Королевой спорта» называют

а) спортивную гимнастику;

б) художественную гимнастику;

в) легкую атлетику

20. Первая помощь при переломах

а) обеспечить покой, наложить шину;

б) наложить давящую повязку;

в) нанести согревающую мазь и наложить шину.

Ключи ответов на тестовые задания

1-А, 2-Б, 3-В, 4-А, 5-В, 6-Б, 7-Б, 8-В, 9-В, 10- А, 11- Б, 12 –А, 13-А, 14-В, 15-Б, 16-Б, 17-В, 18-Б, 19-В, 20-В

Критерии оценивания

За каждый правильный ответ обучающемуся дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – оценка «отлично»;

79-60 % набранных баллов – оценка «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – оценка «удовлетворительно»;

39% и ниже - оценка «неудовлетворительно».

**Оценочный материал (контрольные нормативы по физической культуре для 5--9 классов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** | | | **5 класс** | | | **6 класс** | | | **7 класс** | | | **8 класс** | | | **9 класс** | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | 5,1 | 5,8 | 6,5 | 4,9 | 5,6 | 6,2 | 4,8 | 5,4 | 6,0 | 4,6 | 5,2 | 5,7 | 4,5 | 5,0 | 5,5 |
| **д** | 5,2 | 6,0 | 6,6 | 5,1 | 5,9 | 6,5 | 5,0 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 5,7 | 6,2 | 4,9 | 5,6 | 6,0 |
| **2** | **Бег 60 м (сек.)** | **м** | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 9,4 | 10,2 | 10,9 | 8,8 | 9,7 | 10,5 | 8,3 | 9,2 | 10,0 |
| **д** | 10,1 | 10,8 | 11,4 | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 9,9 | 10,5 | 11,0 | 9,7 | 10,2 | 10,8 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| **3** | **Бег 100 м (сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17,5 | 18,5 | 19,5 |
|  | **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17,5 | 18,5 | 19,5 |
| **4** | **Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)** | **м** | 5,50 | 6,10 | 6,30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **д** | 6,00 | 6,20 | 6,40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **Бег 2000 м (мин-сек.)** | **м** |  |  |  | 13,00 | 14,00 | 15,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  | 14,00 | 15,00 | 16,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 | 12,30 | 13,30 | 14,30 | 11,30 | 12,30 | 13,30 |
| **6** | **Бег 3000 м (мин-сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15,30 | 16,30 | 17,30 | 15,00 | 15,30 | 16,30 |
| **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | 8,5 | 9,3 | 10,0 | 8,3 | 8,9 | 9,6 | 8,2 | 8,8 | 9,3 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 7,7 | 8,4 | 8,6 |
| **д** | 8,9 | 9,5 | 10,1 | 8,9 | 9,5 | 10,0 | 8,7 | 9,3 | 10,0 | 8,6 | 9,2 | 9,9 | 8,5 | 9,3 | 9,7 |
| **8** | **Челночный бег 3х20 м (сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14,5 | 15,0 | 16,0 |
| **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15,0 | 15,5 | 17,0 |
| **9** | **Челночный бег 5х20 м (сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | **Челночный бег 10х10 м (сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | 175 | 165 | 155 | 180 | 170 | 160 | 190 | 185 | 180 | 195 | 185 | 175 | 210 | 200 | 190 |
| **д** | 165 | 155 | 145 | 170 | 160 | 150 | 180 | 175 | 170 | 185 | 175 | 165 | 190 | 180 | 170 |
| **12** | **Прыжок в длину с разбега (м)** | **м** | 3,60 | 3,40 | 3,20 | 3,70 | 3,50 | 3,30 | 3,80 | 3,60 | 3,40 | 3,90 | 3,70 | 3,50 | 4,00 | 3,80 | 3,60 |
| **д** | 3,30 | 3,10 | 2,90 | 3,40 | 3,20 | 3,00 | 3,50 | 3,30 | 3,10 | 3,60 | 3,40 | 3,20 | 3,70 | 3,50 | 3,30 |
| **13** | **Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)** | **м** | 95 | 90 | 85 | 100 | 95 | 90 | 110 | 105 | 100 | 115 | 110 | 105 | 120 | 115 | 110 |
| **д** | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 | 100 | 95 | 90 | 105 | 100 | 95 | 110 | 105 | 100 |
| **14** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | 100 | 110 | 120 | 110 | 100 | 90 | 120 | 110 | 100 | 130 | 120 | 110 | 140 | 130 | 120 |
| **д** | 110 | 100 | 90 | 120 | 110 | 100 | 130 | 120 | 110 | 140 | 130 | 120 | 150 | 140 | 130 |
| **15** | **Отжимания (кол-во раз)** | **м** | 18 | 16 | 14 | 20 | 18 | 15 | 22 | 19 | 16 | 26 | 22 | 18 | 28 | 24 | 20 |
| **д** | 16 | 14 | 10 | 17 | 15 | 12 | 18 | 16 | 13 | 20 | 17 | 14 | 22 | 19 | 16 |
| **16** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 |
| **17** | **Метание т/м (м)** | **м** | 25 | 22 | 19 | 28 | 25 | 23 | 30 | 28 | 26 | 34 | 31 | 28 | 40 | 35 | 32 |
| **д** | 22 | 19 | 16 | 25 | 23 | 20 | 28 | 26 | 24 | 30 | 27 | 25 | 35 | 32 | 30 |
| **18** | **Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)** | **м** |  |  |  |  |  |  | 10 | 8 | 6 | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 |
| **д** |  |  |  |  |  |  | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 |
| **19** | **Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | **Многоскоки - 8 прыжков (м)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | 30 | 28 | 25 | 33 | 30 | 28 | 35 | 33 | 30 | 38 | 35 | 33 | 40 | 37 | 35 |
| **д** | 35 | 32 | 30 | 38 | 35 | 32 | 40 | 37 | 35 | 43 | 40 | 38 | 45 | 42 | 40 |
| **22** | **Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)** | **м** | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 | 14 | 11 | 9 | 16 | 13 | 10 |
| **д** | 11 | 9 | 7 | 13 | 11 | 9 | 15 | 13 | 12 | 17 | 14 | 11 | 19 | 16 | 13 |
| **23** | **Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.)** | **м** | 9 | 7 | 5 | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 |
| **д** | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 |
| **24** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 | 50 | 48 | 46 | 52 | 50 | 48 | 54 | 52 | 50 |
| **д** | 44 | 42 | 40 | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 | 50 | 48 | 46 | 52 | 50 | 48 |
| **25** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)** | **м** | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 |
| **д** | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 |