

**Муниципальное образовательное учреждение «Средняя школа №6»**

Утверждена  
приказом по школе  
№01-11/241  
от 29 августа 2023 г.  
Директор: И.Ю.Меледина

Рабочая программа  
по физической культуре для учащихся  
с ограниченными возможностями здоровья в 9 классе.

Учитель физической культуры  
Гуренко А.А.

г.Гаврилов-Ям  
2023-2024 уч.г

## 1. Пояснительная записка.

Данная программа по физической культуре предназначена для учащихся 9 б класса общеобразовательной школы для детей с ограниченными возможностями здоровья. Основанием для составления рабочей программы служат нормативно-правовые, методические документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры на федеральном, региональном и муниципальном уровне.

1. Конституция Российской Федерации (гл.2, статья 47).
2. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273)
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897,)
4. СанПин 2.4.2 2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях.
5. Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
6. Письмо Минобрнауки России от 28.04.2003. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений»
7. Приказ Минобрнауки России, Минздрава России, Госкомспорта России и РАО от 16.07.2002 № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
8. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 № 06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся»
9. Письмо Минобрнауки РФ от 30.05.2012. №МД- 583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
10. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы от 24.12.2018 г.
11. Федеральные перечни учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2020/2021 учебный год, утвержденные приказом Министерства просвещения от 28.12.2018 года № 345
12. Приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1577 внесены изменения в ФГОС основного общего образования, утверждённые приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
13. Методическое письмо о преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Ярославской области в 2020-21 г.г.
14. Учебный план МОУ СШ №6 г. Гаврилов-Яма на 2020-2021 учебный год приказ №01-11/241 от 26 августа 2020 г.
15. Основная общеобразовательная программа основного общего образования МОУ СШ №6 №148-о/д от 27.06.2013г. (протокол пед. совета № 23 от 27.06.2013);  
УМК: В.И. Лях Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях- «Просвещение» 2019 г.  
Учебник: Физическая культура. Учебник: Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – Просвещение, 2019г.

**Предмет «Физическая культура»- один из тех предметов изучаемых в средней общеобразовательной школе где дети с ограниченными возможностями здоровья, в силу биологических и социальных причин испытывают стойкие затруднения в усвоении образовательной программы по физической культуре, при отсутствии выраженных нарушений интеллекта, отклонений в развитии слуха, зрения, речи, двигательной сферы. Адаптация общеобразовательной программы поможет улучшить условия обучения детей рассматриваемой категории.**

**Характеристика обучающихся с ОВЗ (с задержкой психического развития)**

В самом общем виде сущность ЗПР состоит в следующем: развитие мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально-волевой сферы личности происходит замедленно, с отставанием от нормы. Ограничения психических и познавательных возможностей не позволяют ребенку успешно справиться с задачами и требованиями, которые предъявляет ему общество. Неспособность к устойчивой целенаправленной деятельности, преобладание игровых интересов и игровой мотивации, неустойчивость и выраженные трудности при переключении и распределении внимания, неспособность к умственному усилию и напряжению при выполнении серьезных школьных заданий, недоразвитие произвольных видов деятельности быстро приводят к школьной неуспеваемости.

В основе школьных трудностей этих детей лежит не интеллектуальная недостаточность, а нарушение их умственной работоспособности. Это может проявляться в трудностях длительного сосредоточивания на интеллектуально-познавательных заданиях, в малой продуктивности деятельности во время занятий, в излишней импульсивности или суетливости у одних детей и заторможенности, медлительности – у других, в замедлении общего темпа деятельности. В нарушениях переключения и распределения внимания.

Обучающимся с ЗПР целесообразно оказывать индивидуальный подход учителя при обучении. При условии своевременности и правильности подобной помощи недостатки познавательной деятельности и школьная неуспеваемость могут постепенно преодолеваются.

Оптимальные условия для организации деятельности обучающихся на уроке заключается в:

- рациональной дозировке на уроке содержания учебного материала;
- выборе цели и средств ее достижения;
- регулирование действий учеников;
- побуждение обучающихся к деятельности на уроке;
- развитие интереса к уроку;
- чередование труда и отдыха.

Важное коррекционное значение процесса обучения состоит в выявлении и учете нереализованных познавательных возможностей учащихся. Из-за неравномерной деятельности обучающихся на уроке огромное значение для учителя имеет знание фаз работоспособности ученика. У ученика с особенными образовательными особенностями слишком растянута фаза пониженной работоспособности, а фаза повышенной сильно

сокращена. Фаза вторичного снижения работоспособности наступает преждевременно.

Ввиду психологических особенностей детей с ОВЗ, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие навыков каллиграфии; развитие артикуляционной моторики.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности: коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция – развитие памяти; коррекция – развитие внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления: развитие наглядно-образного мышления; развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций: развитие умения сравнивать, анализировать; развитие умения выделять сходство и различие понятий; умение работать по словесной и письменной инструкциям, алгоритму; умение планировать деятельность.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности; воспитание самостоятельности принятия решения; формирование адекватности чувств; формирование устойчивой и адекватной самооценки; формирование умения анализировать свою деятельность; воспитание правильного отношения к критике.

Коррекция – развитие речи: развитие фонематического восприятия; коррекция нарушений устной и письменной речи; коррекция монологической речи; коррекция диалогической речи; развитие лексико-грамматических средств языка. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

Основные подходы к организации учебного процесса для детей с ОВЗ:

Подбор заданий, максимально возбуждающих активность ребенка, пробуждающие у него потребность в познавательной деятельности, требующих разнообразной деятельности.

Приспособление темпа изучения учебного материала и методов обучения к уровню развития детей с ОВЗ. Индивидуальный подход.

Повторное объяснение учебного материала и подбор дополнительных заданий.

Постоянное использование наглядности, наводящих вопросов, аналогий.

Использование много кратных указаний, упражнений.

Использование поощрений, повышение самооценки ребенка, укрепление в нем веры в свои силы.

Поэтапное обобщение проделанной на уроке работы.

Использование заданий с опорой на образцы, доступных инструкций

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **Личностные результаты**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения предмета физической культуры должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

##### ***Выпускник научится:***

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя

материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

## 2. Познавательные универсальные учебные действия

### ***Выпускник научится:***

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

## 3. Коммуникативные универсальные учебные действия

### ***Выпускник научится:***

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные результаты**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура»

### ***Выпускник научится:***

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта,

применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***Выпускник получит возможность научиться:***

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **II. Содержание учебного предмета**

### ***1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

## **4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Игра по правилам. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Волейбол.** Игра по правилам. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Футбол.** Игра по правилам. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка.**

Передвижения на лыжах.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.



**II. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

5

**9 класс (34 часа)**

№ урока	№ ур по теме	Название раздела и тема урока	Дата проведения
		<b>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>	
1.	1.1	Вводный инструктаж по ОТ . Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	
		<b>2. Легкая атлетика-3ч</b>	
2	2.1	Инструктаж по ОТ на легкой атлетике. Низкий старт. Стартовый разгон от 30 метров. Финиширование Тест: наклон вперед.	
3.	2.2	Соревнования в беге на 30 метров. Старты из разных исходных положений. Эстафеты по 200-300 м	
4.	2.3	Бег по дистанции 100 метров, повторным методом. Метание мяча в вертикальную цель. Тест: подтягивание.	
		<b>3. Баскетбол (5 ч)</b>	
5	3.1	Инструктаж по ОТ на спортивных играх. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок,	
6	3.2	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время передачи, ведения Личная система защиты.	
7	3.3	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Нападение быстрым прорывом.	
8	3.4	Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционные нападения со сменой места.	
9	3.5	Бросок двумя руками от головы в прыжке, и с сопротивлением после остановки . Личная опека	
		<b>1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>	
10	1.1	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий	
		<b>2. Гимнастика с основами акробатики -6ч</b>	
11	2.1	Инструктаж по ОТ на гимнастике. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. Страховка.	
12	2.2	Подъем переворотом махом (д). Опорный прыжок: прыжок боком(д).	
13	2.3	Акробатика: равновесие на одной, выпад вперед; кувырок вперед (д).	
14	2.4	Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок назад в полушпагат (д)	
15	2.5	ОРУ в движении. Зачет по теме: акробатическая комбинация.	
16	2.6	Гимнастические брусья: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в	

		упор на нижнюю жердь (д).	
		<b>4. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>	
17	4.1	Планирование занятий физической культурой по развитию гибкости	
		<b>1.Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>	
18	1.1	Повторный инструктаж по ОТ. Планирование занятий физической культурой по развитию ловкости.	
		<b>2. Лыжные гонки-7 час</b>	
19	2.1	Инструктаж по От на лыжных гонках. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту.	
20	2.2	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	
21	2.3	Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах со средней скоростью.	
22	2.4	Переход с попеременных ходов на одновременные.	
23	2.5	Техника основного и скоростного варианта одновременного одношажного хода.	
24	2.6	Зачет по теме: переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3,5км.	
25	2.7	Преодоление препятствий на лыжах. Скоростной подъем скользящим шагом Преодоление контруклонов.	
		<b>3. Волейбол-5часов</b>	
26	3.1	Инструктаж по От на спортивных играх. Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	
27	3.2	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Приём мяча отражённого сеткой	
28	3.3	Приём мяча одной рукой и сверху двумя руками с последующим перекатом в сторону	
29	3.4	Верхняя прямая подача. Приём нижней прямой подачи. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу).	
30	3.5	Зачет по теме: верхняя прямая подача. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка при блокировании.	
		<b>1.Знания о физической культуре (1 час)</b>	
31	1.1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	
		<b>6.Легкая атлетика-3 часа</b>	
32	6.1	Инструктаж по ОТ на л/атлетике. Прыжок в длину: подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Тест: прыжок в длину с места.	
33	6.2	Эстафетный бег по кругу 200-400м с передачей эстафетной палочки. Соревнования по прыжкам в длину с разбега.	
34	6.3	Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Соревнования в беге на 30 метров.	

## Оценочные материалы

Промежуточная аттестация по предмету проводится в форме накопительной системы отметок и выставляется по результатам трех практических испытаний из шести предложенных

- 1) силовые - подтягивания на высокой перекладине юноши низкой девушки
- 2) скоростные – бег 30м
- 3) координационные - челночный бег 3\10
- 4) гибкость - наклон вперед из положения сидя
- 5) скоростно- силовые - прыжок в длину с места
- 6) выносливость - 6 минутный бег.

Нормативы испытательных тестов представлены в таблице.

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	<b>Скоростные</b>	Бег 30 м, с	11	6,3 и >	6,1-5,5	5,0 и <	6,4 и >	6,3-5,7	5,1 и <
			12	>	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	6,0	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,9	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,8	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	<b>Координационные</b>	Челночный бег 3X10 м, с	11	9,7 и >	9,3-8,8	8,5 и <	10,1 и >	9,7-9,3	8,9 и <
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места	11	140 и >	160-180	195 и >	130 и <	150-175	185 и >
			12	<	165-180	>	135	155-175	>
			13	145	170-190	200	140	160-180	190
			14	150	180-195	205	145	160-180	200
			15	160	190-205	210	155	165-185	200
4	<b>Выносливость</b>	6-минутный	11	900 и >	1000-	1300 и >	700 и <	850-	1100 и >
			12	<	1100	>	750	1000	>

		бег, м	13 14 15	950 1000 1050 1100	1100- 1200 1150- 1250 1200- 1300 1250- 1350	1350 1400 1450 1500	800 850 900	900- 1050 950- 1100 1000- 1150 1050- 1200	1150 1200 1250 1300
5	<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и < 2 2 3 4	6 – 8 6 – 8 5 – 7 7 – 9 8 – 10	10 и > 10 9 11 12	4 и < 5 6 7 7	8 – 10 9 – 11 10 – 12 12 – 14 12 – 14	15 и > 16 18 20 20
6	<b>Силовые</b>	Подтягиван ие: На высокой перекладин е (юн)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4 – 5 4 – 6 5 – 6 6 – 7 7 – 8	6 и > 7 8 9 10			
		На низкой перекладин е (дев)	11 12 13 14 15				4 и < 4 5 5 5	10 – 14 11 – 15 12 – 15 13 – 15 12 – 13	19 и > 20 19 17 16