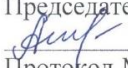
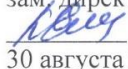


Областное казенное общеобразовательное учреждение
«Курская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»


Рассмотрена

на заседании МО
Председатель МО
 А.В.Жуковская
Протокол № 1
от 26 августа 2024г.

Согласована

зам. директора по УВР
 Е.В.Кузнецова
30 августа 2024г.

Утверждена

Директор школы-интерната
 Л.Н. Малихова
Приказ № 185
от 30 августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»
для 6В класса
Токаревой Елены Ивановны,
учителя физической культуры
высшей квалификационной категории

2024 - 2025 учебный год

Пояснительная записка

Цели и задачи изучения учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Цель реализации учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушений физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии их физических способностей, психического и личностного развития для наиболее полноценной жизни в обществе. Программа направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

Программа по физической культуре (Адаптивная физическая культура) составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1598 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015

- г., регистрационный N 35847);
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1023(Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 N 72654);
 - Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для глухих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1.3) (принята на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 30.08.2023, протокол №1; введена в действие приказом от 30.08.2023 г. № 213);
 - Учебного плана ОКОУ «Курская школа-интернат» на 2024 – 2025 уч.г. (принят на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 29.08.2024, протокол №1; введён в действие приказом от 30.08.2024 г. № 185);
 - Положения о разработке рабочих программ ОКОУ «Курская школа-интернат» (принято на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 31.03.2022 г., протокол №4; утверждено приказом от 01.04.2022 г. №72);
 - Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858)
 - Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28).

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

Метапредметные результаты

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;

- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

Предметные результаты

Знания об адаптивной физической культуре

С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, с использованием элементов РЖЯ и т. д.);

- объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;
- знает индивидуальные основы личной гигиены;
- знает правила техники безопасности на уроках адаптивной физкультуры.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.

С контролирующей, направляющей помощью, с использованием элементов РЖЯ:

- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;
- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);
- соблюдает правила игры

Гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы

Строится в шеренге, в колонне с направляющей помощью педагога с использованием элементов РЖЯ;

- выполняет упражнения на восстановление дыхания;
- выполняет упражнения по фрагментам, соединяя в целое;
- выполняет действия по разработанным алгоритмам с совместным проговариванием;
- наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине

Гимнастическая комбинация.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Общеразвивающие упражнения

- Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу - с предварительным повторением и направляющей помощью выполняет упражнение целостно;
- выполняет серию упражнений с использованием визуальной поддержки (плана или образца действия, элементов РЖЯ);

- включается в игровую деятельность;
- работает с системой поощрений;
- подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак, проговаривает признаки инвентаря (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);
- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Легкая атлетика

- Выполняет упражнение с предварительным поэтапным изучением по показу педагога;
- переключается с одного действия на другое по звуковому (световому) сигналу с привлечением внимания;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога (с использованием РЖЯ);
- удерживает амплитуду движений при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;
- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.

Общеразвивающие упражнения

Развитие координации

Развитие скоростных способностей

Развитие выносливости

Развитие силовых способностей

- Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу;
- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходим контроль выполнения упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы, элементы РЖЯ и т. д.);
- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;
- включается в игровую деятельность;
- работает с системой поощрений;
- подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие), проговаривает свойства;
- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Подвижные и спортивные игры.

- Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу;
- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное (жестовое) сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;
- включается в игровую деятельность;
- работает с системой поощрений;
- знает и называет назначение спортивного инвентаря;
- ориентируется в пространстве спортивного зала;
- включается в игровую деятельность;
- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.

Лыжная подготовка

Обучение основным элементам лыжной подготовки

С направляющей помощью

- выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и жестовую речь;
- соблюдает правила техники безопасности;
- переключается с одного действия на другое по звуковому (световому) сигналу с привлечением внимания;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;

- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);
- включается в игровую деятельность.
- взаимодействует в игре со сверстниками

Содержание учебного предмета

6В класс (102 часа – 3 часа в неделю)

Основы знаний о физической культуре (Адаптивная физическая культура) в процессе уроков.

Знания об адаптивной физической культуре

Адаптивная физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Физические нагрузки в занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания.

Культурно-гигиенические требования к занятиям адаптивной физической культурой.

История физической культуры.

Современные Олимпийские игры.

Физическая культура человека.

Познай себя

Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Понятия: физическая культура, физическое воспитание

Здоровый образ жизни.

Значение и основные правила закаливания. Чистота зала, снарядов. Личная гигиена и гигиена тела. Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование (102 ч).

Лёгкая атлетика (30 ч).

Высокий старт от 10 до 15 м. Скоростной бег до 60 м. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1-1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты с бегом и прыжками. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места.

Развитие выносливости: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Бег по пересеченной местности, бег в гору.

Варианты челночного бега 3x10 м.

Гимнастика с основами акробатики (16 ч).

Знания о физической культуре:

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами; повороты стоя на месте; наклоны вперед и назад в основной стойке, повороты прыжком; равновесие на правой (левой); танцевальные шаги; комбинация на гимнастическом бревне.

Лазание: Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали лицом к стенке; лазанье по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.

Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Перекаты; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. Упражнения «Мост» стоя (с помощью).

Висы и упоры: мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднятие прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. Упор лёжа, упор присев.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).

Прыжки через скакалку: прыжкам вдвоём через скакалку стоя лицом друг к другу и взявшись за руки (скакалку вращают оба – один правой, другой левой рукой), прыжки через скакалку за 20-30 сек. Прыжки через короткую скакалку с двойным вращением, прыжки в различных вариантах с продвижением вперёд.

Спортивные игры.

Баскетбол (20 ч).

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Стойка и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди. Броски двумя руками от груди с места и в движении после ведения, после ловли, без сопротивления противника (от корзины 3,60 м.). Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов: техника перемещений и владение мячом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Терминология баскетбола. Упражнения общей физической подготовки. *Знания о спортивной игре.* История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Волейбол (14 ч).

Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Терминология волейбола. Упражнения общей физической подготовки. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Прием мяча снизу двумя руками на месте. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3–6 м от сетки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (1:1, 2:2).

Знания о спортивной игре. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Лыжная подготовка (13 ч).

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2 км.. Эстафетный бег. Игры на лыжах.

Знания: История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

Футбол (9 ч).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападения без изменения позиций игроков. Игры и игровые задания в парах, тройках. Игра по упрощённым правилам.

Знания о спортивной игре. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности.

Литература и средства обучения

- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2021.

- В.И.Лях. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций, - М.: Просвещение, 2021 г.
- Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 175 с. — (Школа России). Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.И. – М., 2005
- Методика преподавания гимнастики в школе. Петров П.К. – М., Владос, 2000 г.
- Волейбол на уроке физической культуры. Беляев А.В. – М.: ФиС, 2005
- Спортивные игры: тактика, техника /под общей ред. Конеевой Е.В./ – Ростов-н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004г.
- Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, гимнастические скакалки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведские стенки, гимнастические снаряды, лыжи и т. д.
- Материалы платформы «Российская электронная школа»

Тематическое планирование рабочей программы по предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Класс **6В**

Учитель Токарева Елена Ивановна

Количество часов: всего 102 ч., в неделю 3 ч.

Форма промежуточной аттестации - зачет

Учебно-методический комплекс:

В.И.Лях. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций, - М.: Просвещение, 2021 г.

Дополнительная литература:

Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.И. – М., 2005.

Волейбол на уроке физической культуры. Беляев А.В. – М.: ФиС, 2005

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Дата	Электронные учебно-методические материалы
	Легкая атлетика	15 ч				
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 метров.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Эстафеты с бегом и прыжками. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Высокий старт 30-40 м. Развитие скоростных качеств.	02.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/
2-3	Челночный бег 3x10 м. Броски набивного мяча (1 кг.).	2		Челночный бег 3x10 м. Бег на 30 м. Развитие скоростных качеств. Подтягивание в висе. Броски набивного мяча (1 кг.).	04.09.24 05.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/
4	Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места.	1	Урок открытия нового знания	Обучение передачи эстафетной палочки. Высокий старт. Подтягивание в висе. Прыжки в длину с места.	09.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/
5	Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Передача эстафетной палочки. Высокий старт. Бег 60 м. Подтягивание в висе. Челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с места.	11.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/

6	Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Передача эстафетной палочки. Бег на 30м с высокого старта. Челночный бег 3x10 м. Физическая нагрузка и отдых. Развитие скоростных качеств. Подтягивание в висе. Бег 30 м. (учёт).	12.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/
7	Бег 60 м (учёт). Прыжки в длину с места (учет).	1	Урок развивающего контроля	Бег 60 м на результат. Прыжки в длину с места (учет). Развитие скоростно-силовых качеств.	16.09.24	
8	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча на дальность.	1	Урок открытия нового знания	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1x1) с расстояния до 6-8 м. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	18.09.24	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9-10	Метание мяча на дальность. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1x1 м), высота 3 м, расстояние от 5 м.	19.09.24 23.09.24	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11-12	Бег в равномерном темпе.	2	Урок развивающего контроля	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Броски набивного мяча. Ловля набивного мяча. Развитие выносливости.	25.09.24 26.09.24	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
13-14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий.. Бег 1000 метров.	30.09.24 02.10.24	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15	Круговая тренировка	1		Круговая тренировка. Подтягивание в висе (учет). Игра «Вышибалы».	03.10.24	
	Спортивные игры (баскетбол)	10 ч				
16	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Т.Б. на уроках по баскетболу. Стойка и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Основные правила игры. Эстафета с мячами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения; ведение ведущей и не	07.10.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/

				ведущей рукой.		
17-18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Ведение мяча в высокой стойке на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	09.10.24 10.10.24	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19	Передача мяча одной рукой от плеча.	1	Урок открытия нового знания	Обучение передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ловли мяча Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	14.10.24	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20-21	Передача мяча одной рукой от плеча Бросок мяча двумя руками от груди.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Броски двумя руками от груди с места и в движении после ведения, после ловли, без сопротивления противника (от корзины 3,60м)	16.10.24 17.10.24	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача 2 руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате круге)	21.10.24	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23-25	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	3	Урок отработки умений и рефлексии	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игровые действия по парам, тройкам.	23.10.24 24.10.24 06.11.24	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Гимнастика с элементами акробатики	16 ч				
26	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Правильная и неправильная осанка.	1	Урок отработки умений и рефлексии	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнение для брюшного пресса. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и	07.11.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/

				параметры		
27	Прыжки через скакалку. Акробатические элементы.	1	Урок открытия нового знания	Стойка на лопатках, два кувырка вперед слитно, Обучение прыжкам вдвоём через скакалку стоя лицом друг к другу и взявшись за руки (скакалку вращают оба, один правой, другой левой рукой). Упражнения «Мост» стоя (с помощью). Выполнение комбинации (кувырка вперед, назад, стойка на лопатках). Прыжки через короткую скакалку с двойным вращением, прыжки в различных вариантах с продвижением вперёд.	11.11.24	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/745 5/
28-30	Акробатические элементы. Прыжки через скакалку.	3	Урок отработки умений и рефлексии	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Прыжки вдвоём через скакалку стоя лицом друг к другу и взявшись за руки (скакалку вращают оба, один правой, другой левой рукой).	13.11.24 14.11.24 18.11.24	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/745 5/
31	Прыжки через скакалку (учёт). Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями.	1	Урок развивающего контроля	Прыжки через скакалку за 1 мин. (учёт). П/И «Охотники и утки». Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями. Частота зала, снарядов. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	20.11.24	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/744 5/
32-34	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастическом бревне.	3	Урок отработки умений и рефлексии	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; лазанье вверх по диагонали по г/стенке с переходом на г/скамейку. Упражнения на гимнастическом бревне. П/И «Забеге номеров». Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами; повороты стоя на месте; наклоны вперед и	21.11.24 25.11.24. 27.11.24	https://resh.edu.ru/ subject/9/5/

				назад в основной стойке, повороты прыжком; равновесие на правой (левой); танцевальные шаги; комбинация на гимнастическом бревне.		
35	Опорный прыжок. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Урок открытия нового знания	Обучение опорному прыжку через г/козла: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами; повороты стоя на месте; наклоны вперед и назад в основной стойке, повороты прыжком; равновесие на правой (левой); танцевальные шаги; комбинация на гимнастическом бревне.	28.11.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/
36-38	Опорный прыжок. Висы и упоры.	3	Урок отработки умений и рефлексии	Освоение опорных прыжков: вскок в упор; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. Упор лежа, упор присев.	02.12.24 04.12.24 05.12.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/
39	Опорный прыжок (учет).	1	Урок развивающего контроля	Контроль двигательных качеств: опорный прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) (учёт); подъем туловища за 30 сек. (учет).	09.12.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/
40	Преодоление полосы	1	Урок отработки	Преодоление полосы препятствий с	11.12.24	https://resh.edu.ru/

	препятствий.		умений и рефлексии	использованием гимнастических упражнений. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.		subject/9/5/
41	Круговая тренировка	1	Урок отработки умений и рефлексии	Круговая тренировка. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	12.12.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/
	Спортивные игры (баскетбол)	10 ч				
42	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Остановка прыжком.	1	Урок открытия нового знания	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Т.Б. на уроках по баскетболу. Остановка прыжком (обучение). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	16.12.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
43	Остановка прыжком.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Остановка прыжком. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения в стойке, остановка, ускорение.	18.12.24	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
44-45	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов.	2	Урок открытия нового знания	Обучение технике поворотам без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов.	19.12.24 23.12.24	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
46	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование поворотам без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов.	25.12.24	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
47-49	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	3	Урок отработки умений и рефлексии	Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведение, после ловли, без сопротивления противника (от корзины 3,60м)	26.12.24 28.12.24 09.01.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
50-51	Комбинация из освоенных элементов: техника перемещений и владение мячом.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Комбинация из освоенных элементов техника перемещений и владение мячом (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения, передача.). Игра в 1:1. Влияние физических упражнений на	13.01.25 15.01.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

				основные системы организма.		
	Лыжная подготовка	13 ч				
52	ТБ на уроках л/подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1	Урок отработки умений и рефлексии	ТБ во время занятий л/подготовкой. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом. П/И «Воронца».	16.01.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/
53-54	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием в движении	20.01.25 22.01.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
55	Одновременный бесшажный ход.	1	Урок открытия нового знания	Обучение одновременного бесшажного хода.	23.01.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
56-57	Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Передвижение на лыжах 1 км. Повороты переступанием в движении.	27.01.25 29.01.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
58	Спуски и подъем «полуелочкой».	1	Урок открытия нового знания	Спуск в низкой, средней и высокой стойке. Обучение подъему «полуелочкой».	30.01.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
59-61	Спуски и подъемы. Торможение «плугом».	3	Урок отработки умений и рефлексии	Спуск в низкой, средней и высокой стойке, подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	03.02.25 05.02.25 06.02.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
62-64	Прохождение дистанция с применением изученных лыжных ходов.	3	Урок отработки умений и рефлексии	Прохождение дистанции 2 км с применением изученных лыжных ходов спусков и подъемов. Торможение «плугом». Поворот «переступанием».	10.02.25 12.02.25 13.02.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
	Спортивные игры (волейбол)	14 ч				
65	Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	Урок открытия нового знания	Техника безопасности при игре в волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол Стойки игрока. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом и	17.02.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/

				спиной вперед, остановки, ускорения). Эстафета с мячом. Передвижения в стойке. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра «Летучий мяч»		
66-67	Передача мяча сверху через сетку.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении в парах Передача мяча сверху через сетку в парах.	19.02.25 20.02.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
68	Прием мяча снизу двумя руками на месте.	1	Урок открытия нового знания	Обучение технике приему мяча снизу двумя руками на месте Подвижные игры с элементами волейбола.	24.02.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
69-70	Прием мяча снизу двумя руками на месте.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование техники приему мяча снизу двумя руками на месте. Подвижные игры с элементами волейбола	26.02.25 27.02.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
71	Броски мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Упражнять в бросках мяча двумя руками из-за головы через сетку из зоны подачи. Подвижная игра «Перестрелка». Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	03.03.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
72-73	Подача мяча броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Двухсторонняя игра в пионербол	05.03.25 06.03.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
74	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3– 6 м от сетки.	1	Урок открытия нового знания	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3–6 м от сетки (обучение технике).	10.03.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
75-76	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3– 6 м от сетки.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	12.03.25 13.03.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
77-78	Комбинация из разученных элементов.	2	Урок отработки умений и	Комбинация из разученных элементов Игра по упрощенным правилам.	17.03.25 19.03.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/746

	Игра по упрощенным правилам.		рефлексии	Олимпийские игры древности.		5/
	Спортивные игры (футбол)	9 ч				
79-80	Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой Стойки игрока. Перемещение в стойке.	2	Урок отработки умений и рефлексии	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещение в стойке. приставными шагами боком и спиной вперед. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой	20.03.25 24.03.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/746/6/
81	Ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Игры и игровые задания в парах, тройках.	26.03.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
82	Ведения мяча с остановками по сигналу.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Ведение мяча с остановками по сигналу. Техника удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега. Игры и игровые задания в парах, тройках.	27.03.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
83-84	Удары внутренней стороной стопы. Удары по воротам на точность попадания в цель.	2	Урок открытия нового знания	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой, с обводкой предметов.	07.04.25 09.04.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
85-87	Комбинация из освоенных элементов.	3	Урок отработки умений и рефлексии	Удары по воротам указанными способами на точность попадания в цель. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам.	10.04.25 14.04.25 16.04.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Легкая атлетика	15ч				

88	Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Челночный бег 3x10 м.	1	Урок открытия нового знания	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Обучение прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание». Подтягивание в висе. П/И «Забег номера». Челночный бег 3x10 м. Бег на 30 м	17.04.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
89-90	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Челночный бег 3x10 м.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег 3x10 м (учет). П/И «Забег номера». Подтягивание в висе. Современные Олимпийские игры.	21.04.25 23.04.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
91	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег с максимальной скоростью.	1	Урок открытия нового знания	Обучение Метанию теннисного мяча на заданное расстояние. Высокий старт. Бег на 30-60 м с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Эстафета. Развитие скоростных качеств.	24.04.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/
92-93	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег с максимальной скоростью	2	Урок отработки умений и рефлексии	Бег с ускорением и финальный рывок. Бег 30 60 м. (учёт). Подтягивание в висе. Эстафета.	28.04.25 30.04.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
94	Контроль качества знаний по предмету «Физическая культура».	1	Урок развивающего контроля	Демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию (теоретическая часть - ответы на тесты).	05.05.25	
95-96	Прыжки в длину с места. Броски набивного мяча.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Метание теннисного мяча (учёт). Развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1кг.).	07.05.25 12.05.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/
97	Бег 30- 60 м (учёт). Метание мяча на дальность.	1	Урок развивающего контроля	Бег 30-60 м на результат. Метание мяча на дальность. Подтягивание в висе (учет).	14.05.25	
98-99	Бег по пересеченной местности	2	Урок отработки умений и рефлексии	Бег по пересеченной местности. Эстафеты. Бег в равномерном темпе (1000 м.).	15.05.25 19.05.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
100	Броски набивного мяча (учёт).	1	Урок	Броски набивного мяча (учёт).	21.05.25	https://resh.edu.ru/

	Прыжки в длину с места (учет).		развивающего контроля	Прыжки в длину с места (учет).		subject/9/5/
101	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Равномерный бег до 12 минут. Бег по пересеченной местности Бег в гору. Игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Подведение итогов четверти и года	22.05.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/745/9/
102	Круговая тренировка	1	Урок отработки умений и рефлексии	Круговая тренировка. Подведение итогов четверти и уч. года. Игры по выбору детей.	26.05.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

Паспорт

фонда оценочных средств учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для обучающихся 6В класса

№	Раздел (тема)	Наименование оценочного средства	Источник оценочного средства*
1	Знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию	Итоговый контроль (теоретическая часть - ответы на тесты).	Контрольные материалы составлены в форме тестов, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: учеб пособие для общеобразовательных организаций /В.И.Лях – 9-е изд. –М.: Просвещение, 2021 – 104 с.

Комплекты контрольно-оценочных средств

1. Кто такие «олимпионики»?

- а) судьи Олимпийских Игр
- б) победители олимпиады +
- в) население Олимпии
- г) участники школьной олимпиады по физкультуре

2. Кому принадлежала инициатива возрождения олимпийского движения?

- а) Алина Кабаева
- б) Шарлю Пьеро
- в) Пьеру де Кубертену

3. Осанка - это:

- а) положение тела при движении;
- б) положение тела в пространстве;
- в) привычное положение тела в пространстве.

4. Одна из главных причин нарушения осанки:

- а) травма;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) неправильное питание,
- г) правильное положение тела в пространстве.

5. Какой промежуток времени должен соблюдаться между физкультурой и приемом пищи?

- а) 2-3 часа
- б) 30-45 минут +
- в) 1-2 часа
- г) 30-60 минут

6. Главная причина травматизма:

- а) невнимательность;
- б) несоблюдение техники безопасности; +
- в) нарушение формы одежды.

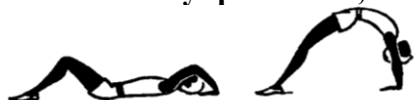
7. Основная цель утренней гимнастики:

- а) расслабление мышц и связок;
- б) развитие силы воли;
- в) поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости. (+)

8. Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела является:

- а) ношение чистого нательного белья;
- б) мытье горячей водой с мылом; +
- в) регулярная смена нательного белья.

9. Назовите упражнение, изображенное на рисунке:



- а) стойка на лопатках;
- б) мост из положения лежа на спине; +
- в) кувырок.

10. Какой вид прыжков предусмотрен школьной программой 5 класса?

- а) с поджатыми ногами;
- б) с согнутыми ногами;
- в) с прямыми ногами;
- г) «ноги врозь». +

11. Соединение отдельных акробатических упражнений в определенной последовательности называется?

- а) акробатическая комбинация; +
- б) акробатическое соединение;
- в) связка.

12. Самый распространенный лыжный ход:

- а) попеременный четырехшажный;
- б) одновременный бесшажный;
- в) попеременный двухшажный. +

13. Сопоставь соответствие:

- 1) Подъем а) «плугом»
- 2) Поворот б) «переступанием»
- 3) Торможение в) «полуелочкой» (1в,2б,3а)

14. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?

- а) выполнения с мячом в руках одного шага;
- б) выполнения с мячом в руках двух шагов;
- в) выполнения с мячом в руках трех шагов. +

15. Сколько может быть очков в баскетболе за один забитый мяч?

- а) 1,2,3
- б) 2 +
- в) 1

16. Из предложенных вариантов выберите тот, в котором отображена классификация коротких дистанций:

- а) 10, 20, 50, 100 м
- б) 25, 35, 45, 65 м
- в) 100, 200,400 м+
- г) 50, 100, 350, 400 м

17. Что такое спринтерский бег?

- а) бег на короткие расстояния; +
- б) бег на длинные расстояния;
- в) бег на средние расстояния.

18. Штрафной удар по воротам с расстояния 11 метров называется:

- А) гол
- Б) буллит
- В) пенальти+

19. Назовите продолжительности партии в волейболе:

- а) 30 мин;
- б) до 15 очков;
- в) до 25 очков +.

20. Где в волейболе выполняется подача мяча?

- а) с площадки

б) из-за лицевой линии +

в) с боковой линии.

Пример выставления оценок обучающихся:

- Оценка «5» ставится за правильное выполнение 20-17 заданий;
- оценка «4» – за правильное выполнение 16-14 заданий;
- оценка «3» – за правильное выполнение 13-10 заданий;
- оценка «2» – за правильное выполнение менее 10 заданий.

№	Раздел (тема)	Наименование оценочного средства						Источник оценочного средства*	
	Легкая атлетика	класс	Уровень подготовленности						Оценочные средства (нормативы) (разработаны в соответствии с требованиями ФГОС на основании учебных программ, рекомендованных министерством Образования и Науки РФ)(Адаптивная форма)
			Мальчики			Девочки			
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий		
5		5,7 и ниже	6,0-5.8	6.1 и выше	6,0 и ниже	6.3-6.1	6.4 и выше		
		Челночный бег 3x10 м							
5		8,9 и ниже	9.0-9,9	10.0 и выше	9,4 и ниже	9,5-10.2	10,3 и выше		
		Бег 60 м (с)							
5		10,3	10,4-10.8	10,9 и более	10,6	10.7-11.1	11,2 и более		
		Прыжок в длину с места (см)							
5		165 и выше	155-164	154 и ниже	155 и выше	154-140	139 и ниже		
		Метание набивного мяча (см) 1 кг							
5	380 +	379-310	309 -	350	349-275	274 -			
	Метание малого мяча 150г (м)								
5	21 +	20-18	17 -	18 +	17-15	14 -			
	Гимнастик а	Подтягивания (кол-во раз)							
		Мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине из вися лежа, 90 см							
5	5 +	4	3 -	13 и выше		9-12	8 и ниже		

		Подъём туловища за 1 мин. (кол-во раз)					
5	33 +	32 - 30	29 и ниже	30 +	28 -29	27 и ниже	
	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)						
5	80	70-79	69 и ниже	90	85-99	84 и ниже	
	Наклон вперед из положения сидя, см						
5	9 +	8-5	4 -	12 +	11-6	5 -	
	Отжимание						
5	16 +	15-14	13 -	14 +	13-11	10 -	

Комплекты контрольно-оценочных средств

Бег 30 м., 60 м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 30 м с точностью до десятой.

Челночный бег 3*10 м.

Описание теста. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров

Ошибки (попытка не засчитывается):

Обучающийся начал выполнение испытания до команды

«Марш!» (фальстарт);

- не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Результат. Время челночного бега с точностью до десятой.

Прыжок в длину с места.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- выполнение отталкивания с предварительного подскока;

- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Описание теста: выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд, учитель замеряет результат линейкой.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Результат: оценивается в см

Наклон вперед из положения сидя на полу

Описание теста: для выполнения упражнения необходимо принять исходное положение: сидя на полу, ноги на ширине плеч. Носки вытянуты и направлены к себе, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. На выдохе делаем два наклона вперед, сохраняя спину прямой. Третий наклон стараемся сделать как можно ниже и зафиксировать положение на 2 секунды

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Результат: оценивается в см

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

Описание теста. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)

Описание теста. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;

- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

Поднимание туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами за 30 сек., 1 мин.

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из положения «замок»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 30 сек, 60 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Метание мяча на дальность (на результат)

Описание теста. После команды учителя испытуемый выполняет метание мяча с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Каждому испытуемому предоставляется три попытки для выполнения упражнения.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- мяч не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды учителя.

Результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. В зачёт идет лучший результат из трёх выполненных попыток.

Бросок набивного мяча на дальность

Описание теста: обучающийся садится на пол, ноги врозь, ноги на стартовой линии, в руках набивной мяч. По команде учителя, ученик бросает мяч как можно дальше вперед.

Результат: Фиксируется с помощью рулетки, в см.

Прыжки через скакалку на время

Описание теста. По сигналу учителя испытуемый начинает выполнять прыжки с одним оборотом скакалки в воздухе на двух ногах одновременно, вращая скакалку вперёд. В случае остановки вращения скакалки счёт возобновляется с повторения, на котором произошла ошибка.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- прыжки с ноги на ногу;
- скакалка не сделала один оборот в воздухе.

Результат. Фиксируется количество прыжков за определенное время.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Описание теста. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями, бедрами;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Результат. Засчитывается количество правильно выполненных повторений.