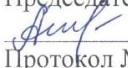
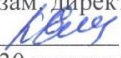


Областное казенное общеобразовательное учреждение
«Курская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

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 «Адаптивная физическая культура»
для 8Б класса
Токаревой Елены Ивановны,
учителя физической культуры
высшей квалификационной категории

2024 - 2025 учебный год

Пояснительная записка

Цели и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

Программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный N 35850);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утверждена приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026 (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 N 71930);

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (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 предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

8Б класс (65 часов – 2 часа в неделю)

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков).

История физической культуры.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Паралимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности

Физическая культура в современном обществе. Адаптивная физическая культура. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов.

Физическое развитие человека.

Познай себя

Физическое самовоспитание.

Влияние физических упражнений на основные системы организма

Здоровый образ жизни

Основные правила для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Банные процедуры.

Режим труда и отдыха

Вредные привычки.

Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

Туристы в пешем походе.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

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, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (технических ошибок).

Физическое совершенствование (65 часа)

Лёгкая атлетика (19 ч).

Знания о физической культуре: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Варианты челночного бега 3х10 м. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1-1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу-вверх на за данную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

Прыжки: в высоту с разбега способом “перешагивание” с 3—5 шагов разбега, в длину с места.

Развитие выносливости: Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег на 1200м. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Гимнастика с основами акробатики (9 ч).

Знания о физической культуре: История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки и помощь во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Организуящие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, перестроение из 1 шеренги в 2,3 на месте, повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота на лево!», «Пол шага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в шири у, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).

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.

Акробатические упражнения и комбинации: мальчики: стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Перекаты; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок вперед в группировке; из упора присев лежа толчком двумя в упор присев; кувырок назад в упор присев. Комбинация по акробатике.

Висы и упоры: мальчики из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке через группировку переход вис прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

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 30 сек.

Спортивные игры.

Баскетбол (12 ч).

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с поворотом спиной к защитнику; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной рукой от плеча с прыжком. и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Знания о спортивной игре.

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Волейбол (10 ч).

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3-6 м от сетки. Передача мяча сверху за голову в опорном положении. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения

Знания о спортивной игре: Краткая характеристика вида спорта. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Футбол (5 ч.)

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой
Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам на точность попадания в цель. Удары и остановка мяча серединой подъема. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения
Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игры с элементами футбола.

Знания о спортивной игре: история футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Лыжная подготовка (10 ч).

Прохождение дистанции 4 км. Основные способы передвижения на лыжах. Поворот на месте махом. Подъём в гору скользящим шагом. Торможение и поворот упором. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др.

Знания о спортивной игре: История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Правила техники безопасности. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Литература и средства обучения

- Физическая культура. 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.
- Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я. Виленского - 5-е изд. – М: Просвещение, 2016 – 239 с.
- 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», 2004
- Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, набивные мячи, гимнастические скакалки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведские стенки, гимнастические снаряды, лыжи и т. д.
- Материалы платформы «Российская электронная школа»

Класс 8Б

Учитель Токарева Елена Ивановна

Количество часов: всего 96 ч., в неделю 3ч.

Форма промежуточной аттестации - зачет

Учебно-методический комплекс:

Физическая культура. 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.

Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я. Виленского - 5-е изд. – М: Просвещение, 2016 – 239 с.

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	Примечание
	Легкая атлетика	15 ч				
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Бег с ускорением. Физическое самовоспитание.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Вводный инструктаж. Челночный бег 3x10 м. из различных И.П. Эстафеты с бегом и прыжками. Бег на 30-40 м. Физическое самовоспитание.	04.09.24	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3165/
2	Бег с ускорением. Челночный бег 3x10 м.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бег с ускорением с высокого старта-30-40 м. Специальные беговые упражнения. Подтягивание в висе. Челночный бег 3x10 м. на время.	05.09.24	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3165/
3	Передача эстафетной палочки. Бег с ускорением.	1	Урок открытия нового знания	Изучить технику передачи эстафетной палочки. Высокий старт. Бег на 30-40 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подтягивание в висе.	06.09.24	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3460/
4	Передача эстафетной палочки. Бег 60 м.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. Высокий старт. Бег на 30, 60 м. Специальные беговые упражнения.	11.09.24	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3460/

5-6	Бег 60 м. Прыжки в длину с места.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Упражнять в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе.	12.09.24 13.09.24	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3105/
7	Бег 60 м (учёт). Прыжки в длину с места (учёт).	1	Урок развивающего контроля	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места (учёт). Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	18.09.24	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3105/
8	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча.	1	Урок открытия нового знания	Обучение метанию теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Игра «Попади в круг». Бросок набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из различных и. п.	19.09.24	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3105/
9	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Игра «Мяч в корзину» Бросок набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из различных и. п.	20.09.24	https://resh.ed u.ru/subject/9/7/
10-11	Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча с места на дальность.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1-1 м) с расстояния 10—12 м. Игра «Мяч в обруч», «Мяч в кружок» Метание мяча весом 150 г с места на дальность.Игра «Брось дальше»	25.09.24 26.09.24	https://resh.ed u.ru/subject/9/7/
12	Метание мяча с места на дальность (учёт). Броски набивного мяча (учёт).	1	Урок развивающего контроля	Метание мяча на дальность (учёт). Броски набивного мяча (учёт). П/И «Вышибалы».	27.09.24	https://resh.ed u.ru/subject/9/7/
13	Бег в равномерном темпе по пересеченной местности. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Терминология кроссового бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин девочки, до 20 мальчики. П.И. «Вышибалы». Влияние физических упражнений на основные системы организма.	02.10.24	https://resh.ed u.ru/subject/9/7/
14	Равномерный бег, преодоление препятствий.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Равномерный бег, преодоление препятствий. Развитие выносливости. Подтягивание в висе (учет).	03.10.24	https://resh.ed u.ru/subject/9/7/
15	Бег 1500 м.	1	Урок отработки умений и	Развитие выносливости. Бег 1500 м. Игры по выбору детей.	04.10.24	

			рефлексии			
	Спортивные игры (баскетбол)	10ч				
16	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Передача двумя руками сверху. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	1	Урок открытия нового знания	Т.Б. на уроках по баскетболу. Освоение правил игры Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передача двумя руками сверху (обучение техники). Передача мяча в парах, тройках. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	09.10.24	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3164/
17-18	Передача двумя руками сверху. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Ловля и передача мяча двумя руками сверху и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления Ведение мяча в высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	10.10.24 11.10.24	https://resh.ed u.ru/subject/9/7/
19	Бросок одной и двумя руками с места и в движении.	1	Урок открытия нового знания	Бросок одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления max R-4,80м. Бросок после бега и ловли мяча (бросок в 2 шага, обучение). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	16.10.24	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3109/
20-21	Бросок одной и двумя руками с места и в движении.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Бросок одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления max R-4,80м. Бросок после бега и ловли мяча (бросок в 2 шага). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления	17.10.24 18.10.24	https://resh.ed u.ru/subject/9/7/

				защитника ведущей и не ведущей рукой		
22	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте с низкой высотой отскока. Бросок двумя руками от головы в движении. Игровые задания (2х2, 3х2).	23.10.24	https://resh.ed u.ru/subject/9 /7/
23-25	Комбинация из освоенных элементов.	3	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствовать варианты ловли и передачи мяча (сочетание приемов): ловля мяча -ведение с переводом мяча за спиной на месте- передача; ловля мяча – ведение -бросок в два шага в корзину, после ведения бросок в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	24.10.24 25.10.24 06.11.24	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3418/
	Гимнастика с элементами акробатики	15 ч				
26	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.	1	Урок отработки умений и рефлексии	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, перестроение из 1 шеренги в 2,3 на месте, повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд «Пол-оборота направо, налево!» Выполнение упражнения для брюшного пресса, отжимание. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.	07.11.24	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3167/
27	Акробатические упражнения и комбинации.	1	Урок открытия нового знания	Обучение выполнению комбинации (мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки кувырок назад в полушпагат). Эстафеты и игры с использованием гимнастических	08.11.24	https://resh.ed u.ru/subject/9 /7/

				упражнений и инвентаря.		
28-29	Акробатические упражнения и комбинации.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Выполнение комбинации (мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках стойка на голове с согнутыми и прямыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат). Перекаты: из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. Упражнение для брюшного пресса, приседание за 30 сек. Подъем туловища за 1 мин.	13.11.24 14.11.24	https://resh.ed u.ru/subject/9 /7/
30	Висы и упоры. Баннные процедуры.	1	Урок открытия нового знания	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа, поднятие прямых ног в висе. Виды упоров (обучение). Баннные процедуры. Режим труда и отдыха.	15.11.24	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3167/
31	Висы и упоры. Режим труда и отдыха.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование висов и упоров. Мальчики: из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке через группировку переход вис прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.	20.11.24	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3167/
32-33	Прыжки через скакалку. Подлезание через препятствия.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Прыжки через скакалку за 30 сек. Подлезание под двумя воротами высотой 50 см, расстояние друг от друга 50 см. Упражнения с партнёром. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	21.11.24 22.12.24	https://resh.ed u.ru/subject/9 /7/
34-35	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Прыжки через скакалку за 30 сек. (учёт). Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; лазанье вверх по диагонали по г/стенке с переходом на г/скамейку.	27.11.24 28.11.24	https://resh.ed u.ru/subject/9 /7/

				Выполнение упражнения для брюшного пресса, П/И «Забег номера». Упражнения с партнёром.		
36	Опорный прыжок. П/И «Вышибалы».	1	Урок открытия нового знания	Обучение технике: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	29.11.24	https://resh.ed u.ru/subject/9 /7/
37-38	Опорный прыжок. Прыжки через длинную скакалку.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование техники: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). Прыжки через длинную скакалку по 1,2,3,4.	04.12.24 05.12.24	https://resh.ed u.ru/subject/9 /7/
39	Опорный прыжок. Эстафеты.	1	Урок развивающего контроля	Учет по технике выполнения мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок ноги врозь. Эстафеты.	06.12.24	https://resh.ed u.ru/subject/9 /7/
40	Преодоление полосы препятствий. Вредные привычки.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Преодоление полосы препятствий. Отжимание. Эстафеты. Наклон на гибкость. Подъём туловища за 1 мин. Вредные привычки.	11.12.24	https://resh.ed u.ru/subject/9 /7/
	Спортивные игры (баскетбол)	9ч				
41-42	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Остановка в два шага и прыжком. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Т.Б. на уроках по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. 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. Передача мяча двумя руками сверху, от груди, от плеча одной рукой в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	12.12.24 13.12.24	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3199/
43	Вырывание и выбивание мяча.	1	Урок открытия	Обучение технике выбивания мяча.	18.12.24	https://resh.ed

			нового знания	Совершенствование техники вырывания мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (обучение) Игровые задания 3:1, 2:1.		u.ru/subject/9 /7/
44	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника Вырывание и выбивание мяча.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Обучение технике выбивания мяча. Совершенствование техники вырывания мяча. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Игровые задания 3:2, 2:2.	19.12.24	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3198/
45	Броски в прыжке одной и двумя руками с места и в движении с сопротивления противника.	1	Урок открытия нового знания	Броски в прыжке одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, с сопротивления противника от корзины 4,80м). Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	20.12.24	https://resh.ed u.ru/subject/9 /7/
46	Броски в прыжке одной и двумя руками с места и в движении с сопротивления противника.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Броски в прыжке одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, с сопротивления противника от корзины 4,80м). Игра по упрощенным правилам.	25.12.24	https://resh.ed u.ru/subject/9 /7/
47-48	Позиционное нападение, нападение быстрым прорывом.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с низкой высотой отскока. Бросок двумя руками от головы в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Быстрый прорыв (2х1). Игра по упрощенным правилам.	26.12.24 27.12.24	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3197/
49	Игра по правилам мини- баскетбола. Штрафной бросок.	1		Игра по правилам мини- баскетбола. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2. Штрафной бросок.	09.01.25	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3197/
Лыжная подготовка		13 ч				

50	ТБ на уроках л/подготовки. . Правила закаливания организма. Одновременный двухшажный ход	1	Урок отработки умений и рефлексии	ТБ во время занятий л/подготовкой. Медленное передвижение по дистанции попеременным двухшажным ходом. Одновременный двухшажный ход. П/И «Воронца».	10.01.25	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3101/
51	Одновременный бесшажный ход.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Прохождение дистанции одновременным бесшажным и одновременный двухшажный ходами. Поворот переступанием в движении. Игра «Гонки с выбыванием»	15.01.25	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3101/
52	Одновременный одношажный ход.	1	Урок открытия нового знания	Обучение технике одновременного одношажного хода.	16.01.25	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3102/
53-54	Одновременный одношажный ход.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием»	17.01.25 22.01.25	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3102/
55	Прохождение дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Прохождение дистанции 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафета. Повороты переступанием в движении	23.01.25	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3110/
56	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъем в гору скользящим шагом.	1	Урок открытия нового знания	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (обучение). Спуск в низкой, средней и высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом.	24.01.25	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3110/
57	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъем в гору скользящим шагом.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Спуск в низкой, средней и высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Лыжные хода изученные в 5-6 классах.	29.01.25	https://resh.ed u.ru/subject/9/7/
58	Спуски и подъемы	1	Урок отработки умений и рефлексии	Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Торможение и поворот упором, «плугом». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Игра «Смелее с горки».	30.01.25	https://resh.ed u.ru/subject/9/7/
59	Передвижение на лыжах с	1	Урок отработки	Передвижение на лыжах с применением	31.01.25	

	применением изученных лыжных ходов.		умений и рефлексии	изученных лыжных ходов до 4 км. Игры: «Гонки с преследованием».		
60	Поворот на месте махом.	1	Урок открытия нового знания	Поворот на месте махом (обучение). Передвижение на лыжах с применением изученных лыжных ходов.	05.02.25	https://resh.ed u.ru/subject/9 /7/
61	Поворот на месте махом. Спуски и подъёмы.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Поворот на месте махом. Спуски и подъёмы. Торможение и поворот упором, «плугом». Игра «Смелее с горки».	06.02.25	https://resh.ed u.ru/subject/9 /7/
62	Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	1	Урок развивающего контроля	Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов, спусков и подъема. Встречные эстафеты на лыжах.	07.02.25	
	Спортивные игры (волейбол)	14 ч				
63-64	Техника безопасности при игре в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой Эстафета с элементами волейбола. Основные правила игры в волейбол.	12.02.25 13.02.25	https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3164/
65	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Индивидуальное упражнение «Набивной мяч». Упражнение в парах «Непредсказуемый удар». Упражнение в парах «Кто дальше?» Упражнение в группах по 4 человека «Мяч на линии».	14.02.25	https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3164/
66	Передача мяча сверху за голову в опорном положении.	1	Урок открытия нового знания	Передача мяча сверху за голову в опорном положении: упражнения для освоения техники в парах, тройках, в четверках	19.02.25	https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3109/
67	Передача мяча сверху за голову в опорном положении.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Упражнения для освоения техники в парах, тройках, четверках. Эстафета с элементами волейбола.	20.02.25	https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3109/
68	Передачи и приёмы мяча после передвижения.	1	Урок отработки умений и	Упражнения для освоения техники передач и приемов мяча.	21.02.25	https://resh.ed u.ru/subject/le

			рефлексии			sson/3418/
69	Прием мяча снизу двумя руками на месте.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Упражнения для освоения техники передач и приемов мяча. Игра «Мяч на линии».	26.01.25	
70-71	Нижняя и верхняя прямая подача мяча.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Нижняя и верхняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	27.01.25 28.01.25	https://resh.edusson/subject/9/7/
72	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Урок открытия нового знания	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (обучение). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	05.03.25	https://resh.edusson/subject/le/sson/3418/
73-74	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (упражнения для освоения техники). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	06.03.25 07.03.25	https://resh.edusson/subject/9/7/
75	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	12.03.25	https://resh.edusson/subject/9/7/
76	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	13.03.25	
	Спортивные игры (футбол)	9 ч				
77	Основные правила игры в футбол. Инструктаж по ТБ. Удары и остановка мяча серединой подъема.	1	Урок открытия нового знания	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары и остановка мяча серединой подъема (обучение). Упражнения для изучения техники. Игра «Подвижная цель»	14.03.25	https://resh.edusson/subject/le/sson/3202/

78	Удары и остановка мяча серединой подъема.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Удары и остановка мяча серединой подъема Упражнения для изучения техники. Игра «Подвижная цель».	19.03.25	
79	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Игры «Футбольные салки».	20.03.25	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3201/
80	Удары по воротам на точность попадания в цель.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Игра «Точный бросок».	21.03.25	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3201/
81-82	Комбинация из освоенных элементов.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игры «Футбольные салки», «Не давай мяч водящему»	26.03.25 27.03.25	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3200/
83	Тактика свободного нападения. Нападения в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Тактика свободного нападения. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	28.03.25	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3200/
84	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по упрощенным правилам Угловой удар.	09.04.25	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3200/
85	Игра по упрощенным правилам.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 Игра по упрощенным правилам.	10.04.25	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3201/
Легкая атлетика		15 ч				
86	Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Челночный бег 3x10 м.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подтягивание в висе. П/И «Забег номера». Челночный бег 3x10 м.	11.04.25	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3165/
87-88	Прыжки в высоту способом	2	Урок отработки	Прыжки в высоту с разбега способом	16.04.25	https://resh.ed

	«перешагивание». Челночный бег 3x10 м (учет). П/И «Забег номера».		умений и рефлексии	«перешагивание». Челночный бег 3x10 м (учет). П/И «Забег номеров». Подтягивание в висе.	17.04.25	u.ru/subject/lesson/3165/
89	Передача эстафетной палочки. Бег 30 м. Прыжки в длину с места.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Передача эстафетной палочки. Бег на 30-40 м. с высокого старта. Прыжки в длину с места. Эстафета. Развитие скоростных качеств.	18.04.25	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3165/
90	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)	23.04.25	
91	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Высокий старт. Бег на 30м, Развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места.	24.04.25	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3165/
92	Бег 30м. (учёт). Прыжки в длину с места (учёт).	1	Урок развивающего контроля	Бег с ускорением. Бег 30м. (учёт). Прыжки в длину с места (учёт). Подтягивание в висе.	25.04.25	
93	Бег 60 м. Метание мяча на дальность.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бег на 60 м. Подтягивание в висе (учет). Метание мяча весом 150 г с места на Дальность.	30.04.25	https://resh.ed u.ru/subject/97/
94	Бег 60 м (учёт). Метание мяча на дальность (учёт).	1	Урок развивающего контроля	Бег 60 м на результат. Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжки в длину с места.	07.05.25	
95	Броски набивного мяча. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1кг). Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	14.05.25	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3105/
96	Броски набивного мяча (учёт). Физическая культура в современном обществе.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Броски набивного мяча (учёт). Физическая культура в современном обществе.	15.05.25	https://resh.ed u.ru/subject/97/
97	Бег по пересеченной местности. Бег в гору.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Бег в гору.	16.04.25	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3105/

98	Бег в равномерном темпе. Бег с препятствиями.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег с препятствиями. Подвижные игры по выбору детей.	21.05.25	https://resh.ed u.ru/subject/9 /7/
99	Бег в равномерном темпе (1500м).	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бег в равномерном темпе (1500м). Игры по выбору обучающихся.	22.05.25	https://resh.ed u.ru/subject/9 /7/
100	Круговая тренировка	1	Урок отработки умений и рефлексии	Круговая тренировка. Игры по выбору детей. Подведение итогов четверти и уч. года.	23.05.25	

**Паспорт
фонда оценочных средств учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 8Б 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.)

1. Какое значение имеет термин «Олимпиада»?

- а) состязание; +
- б) игра;
- в) борьба за медаль;
- г) легенда спорта.

2. ГТО – это

- а) легкоатлетические соревнования;
- б) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс;+
- в) двоеборье;
- г) пятиборье.

3. Главная причина травматизма:

- а) невнимательность;
- б) нарушение дисциплины; +
- в) нарушение формы одежды.

4. При плохом самочувствии во время занятий:

- а) продолжить занятия со страховкой;
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю;+
- в) уйти с занятия к врачу.

5. Поддача в волейболе может выполняться:

- а) только одной кистью руки;

б) одной кистью или любой частью руки;

в) любой частью руки или ноги.

6. Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?

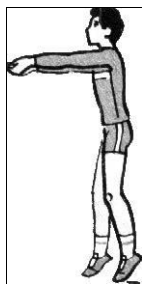
а) 30

б) 15

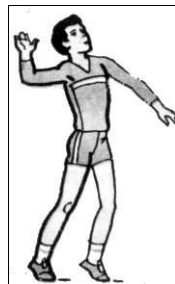
в) 25 +

г) 28

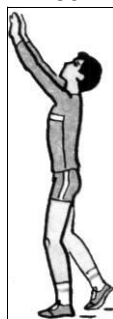
7. Установите соответствие между картинкой и техническим приёмом в волейболе:



А



Б



В

а) верхняя прямая подача;

б) приём мяча сверху;

в) приём мяча снизу.

8. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

а) Быстрота

б) Сила

в) Выносливость +

г) Ловкость

9. Какой старт по правилам соревнований применяется при беге на большие расстояния?

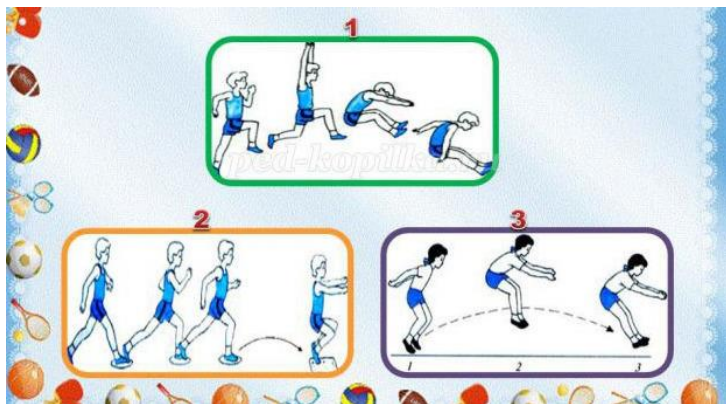
а) высокий +

б) низкий

в) средний

г) любой, на усмотрение спортсмена

10. На каком рисунке представлена правильная последовательность выполнения прыжка с места в длину?

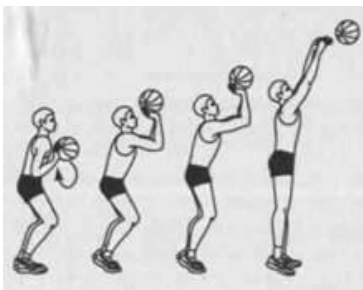


- а) 3 +
- б) 1
- в) 2

11. В каком году появился баскетбол как игра:

- а) 1819; б) 1899; в) 1891; г) 1895

12. Как называется бросок в баскетболе представленный на рисунке



- 1) Бросок сверху двумя руками
- 2) Бросок снизу
- 3) Бросок от плеча
- 4) Бросок двумя руками от груди +

13. Бег на длинные дистанции называется:

- а) Бег с препятствиями
- б) Спринт

в) Марафон

14. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову

- А) переворот
- Б) кувырок +
- В) перекат
- Г) оборот

15. Сколько человек входит в футбольную команду, включая вратаря?

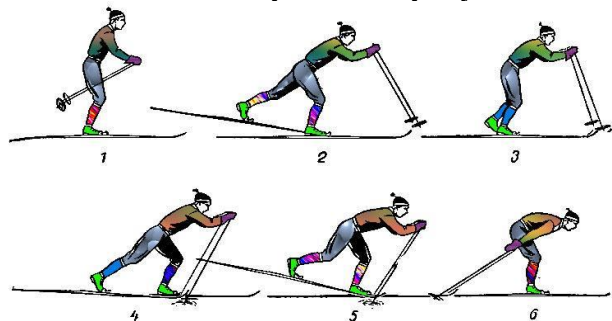
- а) 10
 - б) 11 +
 - в) 8
- 16. Кто из игроков, находящихся на поле, имеет право выполнять пенальти во время футбольного матча?**

- а) игрок, против которого было совершено нарушение
- б) любой игрок +
- в) любой игрок, ещё не выполнявший в этом матче пенальти

17. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после удара от ворот попадает в ворота?

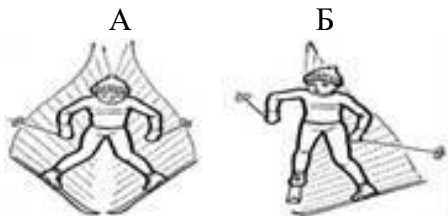
- а) засчитывается только в чужие ворота +
- б) засчитывается только в свои ворота
- в) засчитывается при попадании в любые ворота
- г) не засчитывается

18. Какой ход изображен на рисунке



- а) попеременный двухшажный ход
- б) одновременный одношажный ход +
- в) одновременный бесшажный ход

19. Определить на рисунке торможение «плугом»:



20. К попеременным ходам относится:

- а) бесшажный ход
- б) одношажный ход
- в) двухшажный ход +

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*	
		класс	Уровень подготовленности						
	Легкая атлетика			Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий		
		Бег 30 м (с)							
8		5.5 и ниже	5.8-5.6	5.9 и выше	5.8 и выше	5.9-6.1	6.2 и выше		
		Челночный бег 3x10 м							
8		8.7 и ниже	8.8-9.5	9.6 и выше	9.2 и ниже	9.3 -9.9	9.8 и выше		
		Бег 60 м (с)							
8		9.4	9.7-9.5	9.8 и более	11.3	11.4-11.9	12.0 и более		

		Прыжок в длину с места (см)						
8	175 и выше	174-150	149 и ниже	155 и выше	154-135	134 и ниже		
	Метание набивного мяча (см) 1 кг							
8	430 +	429-350	349-	400	499-320	319 -		
	Метание малого мяча 150г (м)							
8	28 +	27-25	24 -	25 +	24-23	22 -		
Гимнастика	Подтягивания (кол-во раз) Мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине из вися лежа, 90 см							
	8	7 +	5-6	4-	17 и выше	16-14	13 и ниже	
		Подъём туловища за 1 мин. (кол-во раз)						
	8	30 +	29-25	24-20	35-23	22-16	15-12	
		Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)						
	8	95	94 - 85	84 и ниже	115	114-95	94 и ниже	
		Наклон вперед из положения стоя, см						
	8	11 +	8	7 -	13 +	12-10	9 -	
	Отжимание							
8	+11	+7	+4	+15	+10	+5		

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 вперед. 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.