

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 10А класса

Токаревой Елены Ивановны,

учителя физической культуры

высшей квалификационной категории

2024 - 2025 учебный год

Пояснительная записка

Цели и задачи изучения учебного предмета «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.

Данная цель конкретизируется через **основные задачи** изучения учебного предмета:

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств;
 - 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, лёгкая 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, её истории и формах организации, связи с культурой здоровья; воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности;
 - профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.
- 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 качеств.
 - формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

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

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897, в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1025 (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 N 72653));
- Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для обучающихся с нарушениями слуха (вариант 2.2.2) (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

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое сознание и компетентность в решении проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитие эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты изучения курса – это формирование универсальных учебных действий (УУД).

- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т. д.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи

в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре.

Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура».

Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм.

8. Смысловое чтение.

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями слуха АООП ООО дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:

результатами достижения каждым обучающимся сформированности конкретных качеств личности с учетом социокультурных норм и правил, жизненных компетенций, способности к социальной адаптации в обществе, в том числе:

- сформированность социально значимых личностных качеств, включая ценностно-смысловые установки в отношении ведения здорового образа жизни, заботы о своем здоровье и т.д.; правосознание, включая готовность к соблюдению прав и обязанностей гражданина Российской Федерации, владение информацией о правах и обязанностях лиц с

нарушениями слуха через занятия по АФК; социальные компетенции, понимание значения параолимпиады, норм ГТО;

- сформированность мотивации к физическому развитию;
- готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению через занятия спортом;
- стремление к расширению социальных контактов; демонстрация социальных компетенций, в том числе при взаимодействии на основе устной коммуникации (при использовании индивидуальных слуховых аппаратов/КИ) на занятиях по АФК, спортивных соревнованиях;

результатами овладения универсальными учебными действиями, в том числе:

- самостоятельным планированием путей достижения целей, выбора наиболее эффективных способов решения в спортивной деятельности;
- самостоятельным соотношением собственных действий с планируемыми результатами, осуществлением самоконтроля и самооценки собственной деятельности и деятельности других обучающихся в процессе достижения результата, определением способов действий в рамках предложенных условий и требований; принятием решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; корректированием собственных действий с учетом изменяющейся ситуации; оценением правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения на занятиях по АФК;
- умением пользоваться спортивной терминологией, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, осуществлять логическое рассуждение, делать умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии), формулировать выводы;
- созданием, применением и преобразованием знаков и символов, моделей и схем для решения учебных и познавательных задач на уроках АФК;
- организацией учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками;
- самостоятельным разрешением конфликтных ситуаций в спортивной и физкультурной деятельности на основе согласования позиций и учёта интересов; формулированием, аргументацией и отстаиванием собственного мнения;
- использованием информационно - коммуникационных технологий при изучении теории адаптивной физкультуры.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- обеспечивать сохранность индивидуального слухового аппарата и/или речевого процессора (для кохлеарно имплантированных обучающихся) на уроках адаптивной физической культуры и во внеурочной деятельности, в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса

время; оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги;

- при выборе видов спорта руководствоваться рекомендациями врача и на этом основании осуществлять осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта, в т.ч. связанные с ударами по голове);
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма, в т.ч. ограничений, обусловленных нарушением слуха;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- сообщать основные сведения из истории Паралимпийских игр, о цели Паралимпийского движения, о Сурдлимпийских играх.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта, организуемых с участием лиц с нарушением слуха;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (с учётом нормативов, установленных для лиц с нарушением слуха);
- выполнять технику-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем (при обеспечении сохранности слухового аппарата и/или процессора кохлеарного импланта).

Планируемые предметные результаты дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:

- освоением в ходе изучения АФК умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета,
- применением различных способов поиска (в справочных источниках и в сети Интернет), обработки и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами, в том числе при подготовке презентаций для устных ответов (выступлений и др.) при изучении теории АФК.
- использованием самостоятельных логичных, грамотных и внятных (понятных окружающим) развернутых речевых высказываний при изучении предмета;
- использованием речевых высказываний в ситуациях, связанных с выяснением и передачей информации на уроках АФК;
- реализацией сформированных умений восприятия и воспроизведения устной речи (с помощью индивидуальных слуховых аппаратов / КИ), устной коммуникации в процессе занятий АФК.

Содержание тем курса

10А класс (66 часов – 2 часа в неделю)

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков).

История возникновения и формирования физической культуры

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

Роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха;

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр современности.

Физическое развитие человека.

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их

связь с показателями физического развития.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Психологические предпосылки овладения движениями

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями

Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

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

Совершенствование физических способностей.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений

(технических ошибок)

Основы обучения и самообучения двигательным действиям.

Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения

Самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Физическое совершенствование (66 ч)

Лёгкая атлетика (19ч).

Высокий старт. Низкий старт. Спринтерский бег 60 м., 100м. Бег с ускорением. (30 м-70 м.). Бег на результат 60 м. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Метание теннисного мяча; в горизонтальную и вертикальную цель (1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12–14 м). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Варианты челночного бега 3x10 м., 4x9 м.

Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий.

Прыжки: в высоту с 7-9 шагов разбега способом “перешагивание”, в длину с места. Бег по пересеченной местности. Бег в гору. Варианты челночного бега 3x10 м.

Развитие выносливости: бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег на 1000-1500 м. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, 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 техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.

Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика с основами акробатики (9 ч).

Организующие команды и приемы: Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, вы со та 115 см). Девочки: прыжок боком вы со та 110 см)

Преодоление полосы препятствий. Подтягивания.

Акробатические упражнения. мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. Перекаты: из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в упор присев, кувырок назад в полушпагат (д), соединение из 3-4 элементов, мост из положения лежа. Комбинация по акробатике.

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., 1 мин.

Знания о физической культуре: значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности;

Овладение организаторскими умениями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.

Спортивные игры.

Баскетбол (12 ч).

Стойка и передвижения игрока. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах, тройках. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника Максимальное расстояние до корзины 3,6 м, одной рукой от плеча на месте; двумя руками снизу в движении; одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Броски одной и двумя руками в прыжке. Вырывания и выбивания мяча, перехвата. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (через «заслон», восьмёрка) Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. Упражнения общей физической подготовки.

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. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. 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. Передача мяча сверху за голову в опорном положении. Прямой нападающий

удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения.

Знания о спортивной игре: Краткая характеристика вида спорта. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников. Правила техники безопасности.

Овладение организаторскими умениями: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

Футбол (6).

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность попадания в цель. Удары и остановка мяча серединой подъёма. 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.

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ведения мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам

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).

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции до 5 км. Игры «Гонки с выбыванием». Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот на месте махом. Повороты переступанием в движении. Подъём в гору скользящим шагом. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». 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 на лыжах.

Знания: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Литература и средства обучения, в том числе электронные образовательные ресурсы

- Рабочие программы Физическая культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы.
- Учебник для общеобразовательных школ 8-9 классы. Под редакцией В.И. Лях 4-е изд., Москва «Просвещение» 2016 г.
- 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
- 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»

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания по предмету «Адаптивная физическая культура»

Класс **10А**

Учитель Токарева Елена Ивановна

Количество часов: всего 66 ч., в неделю 2 ч.

Форма промежуточной аттестации – тестовая работа

Учебно-методический комплекс:

Рабочие программы Физическая культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы.

Учебник для общеобразовательных школ 8-9 классы. Под редакцией В.И. Лях 4-е изд., Москва «Просвещение» 2016 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	9 ч				
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Эстафета с бегом и прыжками.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Вводный инструктаж. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Эстафета с бегом и прыжками. Подтягивание на перекладине.	02.09.24	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2	Челночный бег 4х9 м. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Челночный бег 4х9 м. Низкий старт, бег 30 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Подтягивание на перекладине. Скоростной бег до 70м. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	06.09.24.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Финиширование.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон.	09. 09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/

			рефлексии	Специальные беговые упражнения. Подтягивание на перекладине (учет). Скоростной бег до 70м. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.		
4	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Круговая эстафета. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 70м.	13.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
5	Бег 60 м. (учет). Прыжки в длину с места (учёт).	1	Урок развивающего контроля	Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. (учет). Развитие скоростно-силовых качеств.	16.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/
6	Метание мяча на дальность. Броски набивного мяча.	1	Урок открытия нового знания	Метание мяча весом 150 г на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места. П/И «Вышибалы».	20.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/
7	Метание мяча на дальность Броски набивного мяча.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Метание мяча весом 150 г на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места. П/И «Меткий стрелок»	23.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/
8	Метание мяча на дальность (учёт). Броски набивного мяча (учёт).	1	Урок развивающего контроля	Метание мяча на дальность (учёт). П/И «Вышибалы». Броски набивного мяча-учет.	27.09.24	
9	Бег в равномерном темпе по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бег в равномерном темпе до 20 минут. Развитие выносливости. Бег в гору. Преодоление препятствий. Игры по выбору обучающихся. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.	30.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/
	Спортивные игры (баскетбол)	6 ч				https://resh.edu.ru/s

						subject/lesson/3456/
10	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, бросков в кольцо.	1	Урок отработки умений и рефлексии	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении - одной рукой от плеча на месте; двумя руками снизу в движении. Игра с элементами баскетбола «Пятнашки».	04.10.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
11	Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах, тройках. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Овладение техникой бросков мяча: одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Игра с элементами баскетбола «Пятнашки».	07.10.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/
12	Остановка прыжком. Остановка двумя шагами.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Сочетание приемов передвижения и остановок. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами.	11.10.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/
13	Перехват мяча. Взаимодействия игроков.	1	Урок открытия нового знания	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	14.10.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/

				2:2, 3:3 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра.		
14	Перехват мяча. Взаимодействия игроков.	1		Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Броски одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра	18.10.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
15	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Игра по упрощённым правилам баскетбола.	21.10.24	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Гимнастика с элементами акробатики	9 ч				
16	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	1	Урок отработки умений и рефлексии	ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два в движении. Упражнение для брюшного пресса. Подтягивания в висе. Эстафета.	25.10.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/
17	Прыжки через скакалку. Акробатические элементы.	1	Урок открытия нового знания	Мальчики: обучение технике - из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега; кувырок назад. Девочки: обучение технике - равновесие на одной, выпад вперёд; «мост из положения стоя, лежа»; стойка на лопатках. Прыжки вдвоём через	08.11.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/

				скакалку стоя лицом друг к другу и взявшись за руки (скакалку вращают оба – один правой, другой левой рукой). Подтягивания в висе. Упражнение для брюшного пресса.		
18	Прыжки через скакалку. Комбинация по акробатике.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Мальчики: длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега - упор присев - из упора присев силой стойка на голове и руках - упор присев - кувырок назад; Равновесие на одной - выпад вперед – упор присев - кувырок вперед (д). Перекаты: из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, перекал вперед в упор присев. Прыжки вдвоём через скакалку стоя лицом друг к другу и взявшись за руки (скакалку вращают оба – один правой, другой левой рукой). Подтягивания в висе. Упражнение для брюшного пресса. Прыжки через скакалку за 30 сек.	11.11.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/
19	Прыжки через скакалку. Комбинация по акробатике. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	1	Урок отработки умений и рефлексии	Мальчики: длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега - упор присев - из упора присев силой стойка на голове и руках - упор присев - кувырок назад; Равновесие на одной - выпад вперед – упор присев - кувырок вперед (д). Перекаты: из упора присев перекал назад в стойку на лопатках, перекал вперед в упор присев. Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок назад в полушпагат (д). Прыжки вдвоём через скакалку стоя лицом друг к другу и взявшись за руки (скакалку вращают оба – один правой, другой левой рукой). Подтягивания в висе. Упражнение для брюшного пресса. Прыжки через скакалку за 1 мин.(учет).	15.11.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/
20	Опорный прыжок.	1	Урок открытия нового знания	Правила безопасности. Прыжок согнув ноги (козёл в длину, вы со та 115 см). Девочки: прыжок боком высота 110 см). Подъём	18.11.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/

				туловища за 1 мин. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения		
21	Опорный прыжок.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Правила безопасности. Прыжок согнув ноги (козёл в длину, вы со та 115 см). Девочки: прыжок боком высота 110 см). Психологические предпосылки овладения движениями.	22.11.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/
22	Опорный прыжок.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Правила безопасности. Прыжок согнув ноги (козёл в длину, вы со та 115 см). Девочки: прыжок боком высота 110 см). Психологические предпосылки овладения движениями. Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)- девочки. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) –мальчики.	25.11.24	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
23	Опорный прыжок (учёт).	1	Урок развивающего контроля	Прыжок согнув ноги (козёл в длину, вы со та 115 см). Девочки: прыжок боком высота 110 см). Подъём туловища за 1 мин. (учёт). Наклон на гибкость (учёт). Эстафеты с элементами гимнастики. Преодоление полосы препятствий с разученными элементами.	29.11.24	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
24	Круговая тренировка.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Круговая тренировка. П/И «Попади в мяч». Роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха;	02.12.24	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Спортивные игры (баскетбол)	7 ч				
25	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.	1	Урок отработки	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Сочетание приемов передач, ведения,	06.12.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/

	Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча.		умений и рефлексии	бросков мяча. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Передача мяча при встречном движении.		
26	Вырывание и выбивание мяча, перехвата.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Игровые задания. 1:1. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	09.12.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
27-28	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок в кольцо в 2 шага. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2.	13.12.24 16.12.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/
29	Нападение быстрым прорывом	1	Урок открытия нового знания	Обучение технике нападения быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (через «заслон», восьмёрка). Взаимодействие 2х1, 2х2 без заслона. Взаимодействие 2х2 с заслоном. Игровые задания. Учебная игра.	20.12.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/
30	Нападение быстрым прорывом	1	Урок открытия нового знания	Обучение технике нападения быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (через «заслон», восьмёрка). Взаимодействие 2х1, 2х2 без заслона. Взаимодействие 2х2 с заслоном. Игровые задания. Учебная игра.	23.12.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
31	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Систему личной защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3 на одну корзину. Учебная игра.	27.12.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
	Лыжная подготовка	10 ч				
32	ТБ на уроках л/подготовки. Повороты переступанием в движении.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Оказание по мощи при обморожениях и травмах.	28.12.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/

	Одновременный бесшажный ход.		рефлексии	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Повороты переступанием в движении. Совершенствование техники одновременного бесшажного и попеременного двухшажного хода. Игра «У кого сильнее руки».		
33	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	Урок отработки умений и рефлексии	Техника стартового варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Ускорение в заданном темпе 6 × 400 метров Встречная эстафета без палок (до 100м).	10.01.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/
34	Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием и упором.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2-3 км - с равномерной скоростью. Повороты переступанием и упором. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	13.01.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/
35	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	Урок открытия нового знания	Обучение технике попеременного четырёхшажного хода. Упражнения на технику попеременного четырёхшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Эстафета на лыжах «Собери флажки».	17.01.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/
36	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Обучение технике попеременного четырёхшажного хода. Упражнения на технику попеременного четырёхшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	20.01.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/
37	Прохождение дистанция с применением изученных лыжных	1	Урок отработки	Прохождение дистанция с применением изученных лыжных ходов. Подвижная игра	24.01.25	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	ходов.		умений и рефлексии	на лыжах «Кто дальше».		
38	Спуски, подъёмы и торможение.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование техники торможению «плугом». Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Спуск в средней и высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Игра «С горки на горку».	27.01.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/
39	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Прохождение дистанции до 4,5 км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подвижная игра на лыжах «Воротца». Встречная эстафета без палок (до 100м)	31.01.25	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
40	Совершенствование лыжных ходов Спуски и подъёмы.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Прохождение дистанции до 4 км применяя изученные способы. Спуски и подъёмы. Подвижная игра на лыжах «Слалом на равнине».	03.01.25	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
41	Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов (учёт).	1	Урок развивающего контроля	Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов (учёт). Встречная эстафета.	07.01.25	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Спортивные игры (волейбол)	11 ч				
42-43	Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока. Комбинации из различных вариантов верхней передачи стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Передачи мяча над собой. Подвижные игры «Сумей принять».	10.01.25 14.01.25	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
44	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	Урок открытия нового знания	Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку,	17.01.25	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

				во встречных колоннах - обучение. Упражнения для освоения техники в парах, тройках, в четверках. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Подвижные игры «Сумей принять».		
45	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах - обучение. Упражнения для освоения техники в парах, тройках, в четверках. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Учебная игра	21.01.25	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
46	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	Урок открытия нового знания	Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мяча отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мяча направленных в сетку ударом. Учебная игра в волейбол. Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4	24.01.25	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
47	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадку	1	Урок отработки умений и рефлексии	. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мяча отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мяча направленных в сетку ударом. Учебная игра	28.01.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/

				в волейболи.. Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. Учебная игра в волейбол		
48-49	Прямой нападающий удар через сетку	2	Урок отработки умений и рефлексии	Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача из–за лицевой линии. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2).	03.03.25 07.03.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/
50	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения	1	Урок отработки умений и рефлексии	Тактика свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Блокирование мяча перебрасываемого через сетку двумя руками в прыжке с места Игра по упрощенным правилам.	10.03.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/
51-52	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	2		Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Верхняя прямая подача из – за лицевой линии.	14.03.25 17.03.25	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Футбол		6ч.				
53	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, передвижения, передачи, остановки мяча.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Правила техники безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Передача и ведение мяча. Перемещение различными способами. Остановка и передача мяча в движении. Игра «Квадрат». Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	21.03.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/
54	Комбинации из освоенных	1	Урок	Ведение мяча по прямой с изменением	24.03.25	https://resh.edu.ru/s

	элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).		отработки умений и рефлексии	направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность попадания в цель. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) Обыгрывание сближающихся противников, финты. Тактика свободного нападения. Игровые задания 2:2,1:1.		subject/lesson/3233/
55	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	Урок открытия нового знания	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игра по упрощенным правилам.	28.03.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/
56	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	1	Урок отработки умений и рефлексии	Упражнения для отработки ударов: удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма, удар носком, удар серединой лба на месте. Игра по упрощенным правилам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	07.04.25	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
57-58	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват. Ведение по прямой с изменением направления и скорости. Ведения ведущей и не ведущей ногой с пассивным сопротивлением защитник Удары по воротам, игра вратаря. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Позиционные нападения с изменением игровых позиций в заданиях 3:1,3:2,3:3,2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра «мини-футбол».	11.04.25 14.04.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/
	Легкая атлетика	10 ч				
59	Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 7–9 шагов	1	Урок отработки умений и	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники прыжка в высоту с 7–9 шагов разбега	18.04.25	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	разбега. Челночный бег 4х9 м.		рефлексии	способом «перешагивание». Подтягивание. П/И «Забеги номеров». Челночный бег 4х9 м.		
60	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 7–9 шагов разбега Челночный бег 4х9 м.	1	Урок развивающего контроля	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 7–9 шагов разбега. Развитие скоросно-силовых способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Челночный бег 4х9 м. (зачет). Подтягивание в висе.	21.04.25	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
61	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	Урок открытия нового знания	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (11 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12–14 м). Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Прыжки в длину с места.	25.04.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
62	Метание. Прыжки в длину с места.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (11 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12–14 м). Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий.	28.04.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
63	Прыжки в длину с места (учет). Метание теннисного мяча (учет)	1	Урок развивающего контроля	Бег с ускорением. Бег 30-80 м. Прыжки в длину с места (учет). Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями.	05.05.25	
64	Передача эстафетной палочки.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бег с ускорением. Передача эстафетной палочки. Финиширование, финальный рывок. Линейная эстафета. Бег на 60-80 м, Специальные беговые упражнения. Эстафета. Развитие скоростных качеств. Подтягивание. Регулярное наблюдение	12.05.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/

				физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.		
65	Итоговый контроль	1	Урок развивающего контроля	Демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию (теоретическая часть - ответы на тесты)	16.05.25	
66	Бег по пересеченной местности (кроссовый бег)	1	Урок отработки умений и рефлексии	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности.	19.05.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/
67	Бег в равномерном темпе. Психологические предпосылки овладения движениями.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Психологические предпосылки овладения движениями	23.05.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/
68	Бег в равномерном темпе.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бег в равномерном темпе: девочки-1000 м, мальчики- 1500м. Развитие выносливости. Подвижные игры «Невод» и по выбору обучающихся.	26.05.25	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

**Паспорт
фонда оценочных средств учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 10А 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. Первые современные игры Олимпиады проводились:

- а) 1896 г., Афины +
- б) 1900 г., Париж
- в) 1904 г., Лондон

2. Какова доврачебная помощь при ушибах?

- а) тепло на место повреждения и наложение шины;
- б) приём жаропонижающих средств;
- в) холод на место повреждения и бинтование. +

3. Какова доврачебная помощь при ранах?

- а) промыть рану, наложить повязку; +
- б) наложить повязку, принять аспирин;
- в) залить рану йодом, наложить повязку.

4. Здоровый образ жизни - это:

- а) развитие физических качеств;
- б) сохранение и улучшение здоровья человека; +
- в) подготовка к профессиональной деятельности.

5. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика; +
- б) баскетбол;
- в) лыжный спорт.

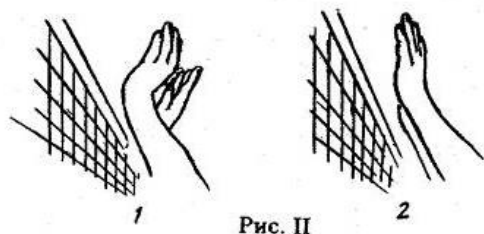
6. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими
- б) собственно-силовыми
- в) скоростно-силовыми +

7. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

- а) 8 сек
- б) 10 сек
- в) 5 сек
- г) 6 сек

8. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании.



- а) 1; +
- б) 2.

9. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

- а) 1, 2, 3;
- б) 2, 3, 4; +
- в) 3, 4, 5.

10. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову

- а) на одной линии;
- б) как равносторонний треугольник; +
- в) голову ближе к коленям, чем руки.

11. К спринтерскому бегу относятся дистанции на:

- а) 100, 200, 400, 600 м;
- б) 60, 30, 100, 200, 400 м; +
- в) 500, 600, 800, 1000 м;

12. Какое физическое качество характеризует результат в беге на 2000 м?

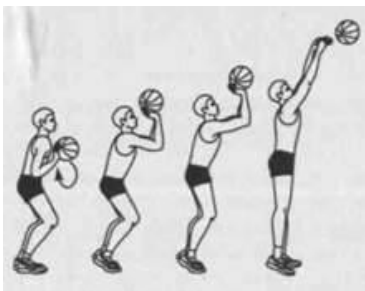
- а) быстрота;
- б) выносливость; +

в) сила.

13. Какое физическое качество характеризует результат в беге на 30 м:

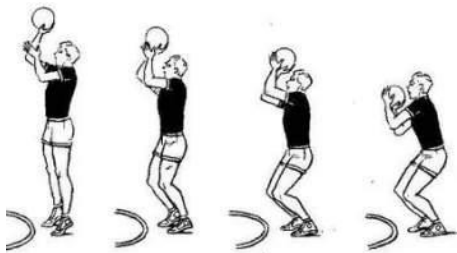
- а) выносливость;
- б) быстрота; +
- в) ловкость.

14. 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 +

15. Как называется бросок в баскетболе представленный на рисунке



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

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

- а) 10
- б) 11 +
- в) 8

17. Кто из игроков, находящихся на поле, имеет право выполнять пенальти во время футбольного матча?

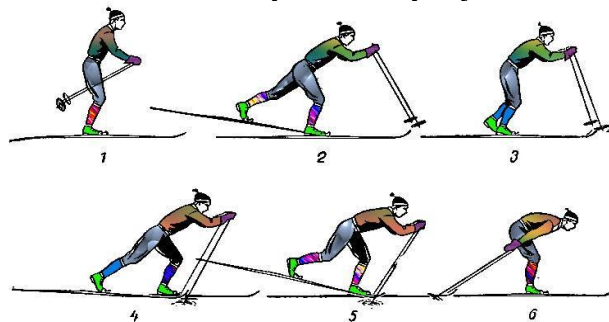
- а) игрок, против которого было совершено нарушение
- б) любой игрок +
- в) любой игрок, ещё не выполнявший в этом матче пенальти

18. Какой способ приема мяча в волейболе следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками
- б) Снизу двумя руками

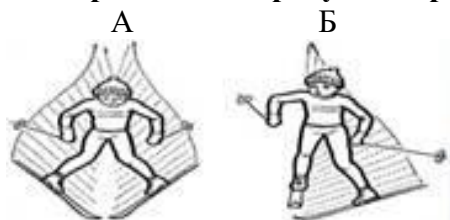
в) Одной рукой снизу

19. Какой ход изображен на рисунке



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

20. Определить на рисунке торможение «плугом»:



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

	Мальчики			Девочки			требованиями ФГОС на основании учебных программ, рекомендованных министерством Образования и Науки РФ) (Адаптивная форма)	
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий		
10	4.6 и ниже	4.7 -4.9	5.0 и выше	5.0 и ниже	5.1-5.5	5.6 и выше		
	Челночный бег 3x10 м							
10	8.1 и ниже	8.2 - 8.6	8.7 и выше	8.6 и ниже	8.7-9.1	9.2 и выше		
	Челночный бег 4x9 м							
10	9.4 и ниже -	9.5 – 9.9	10.0 и выше	9.8 и ниже	9.9 10.2	10.3 и выше		
	Бег 60 м (с)							
10	8.5	9.2-8.6	9.3 и более	9.4	10.0-9.5	10.1 и более		
	100 м (с)							
10	14.5	14.6-15.0	15.1 и более	18.8	16.9-17.8	17.9 и более		
	Прыжок в длину с места (см)							
10	210 и выше	209 – 195	194 и ниже	190 и выше	189 –170	169 и ниже		
	Метание набивного мяча (см) 1 кг							
10	615 +	614-500	499 -	525	524- 425	424 -		
	Метание малого мяча 150г (м)							
10	40 +	39-35	34 -	32 +	31-28	27 -		
Гимнастика		Подтягивания (кол-во раз)						
		Мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине из вися лежа, 90 см						
	10	10 +	9 - 8	7 -	15 и выше	14-11	10 и ниже	
		Подъём туловища за 1 мин. (кол-во раз)						
	10	44 +	43- 41	40 и ниже	40 +	39 - 35	34 и ниже	
		Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)						
	10	110	109-105	104 и ниже	125	124-115	114 и ниже	
		Наклон вперед из положения сидя, см						
10	16 +	10	9-	18 +	17-12	11 -		
	Отжимание							
10	28 +	27-24	23 -	22 +	21-19	18 -		

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.