

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 эстетическое сознание 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
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9 ч</b>				
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/</a>

			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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/</a>
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>6 ч</b>				<a href="https://resh.edu.ru/s">https://resh.edu.ru/s</a>

						<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/">subject/lesson/3456/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/</a>

				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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>9 ч</b>				
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/</a>

				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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/</a>
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 перекат 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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/</a>

				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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>7 ч</b>				
25	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.	1	Урок отработки	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Сочетание приемов передач, ведения,	06.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/</a>

	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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/</a>
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10 ч</b>				
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/</a>

	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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/</a>
37	Прохождение дистанция с применением изученных лыжных	1	Урок отработки	Прохождение дистанция с применением изученных лыжных ходов. Подвижная игра	24.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>

	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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>11 ч</b>				
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>

				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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
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 отскокивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мяча отскокивших 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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
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 отскокивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мяча отскокивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мяча направленных в сетку ударом. Учебная игра	28.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/</a>

				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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
	<b>Футбол</b>	<b>6ч.</b>				
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/</a>
54	Комбинации из освоенных	1	Урок	Ведение мяча по прямой с изменением	24.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/s">https://resh.edu.ru/s</a>

	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.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/">subject/lesson/3233/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/</a>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10 ч</b>				
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>

	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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/</a>

				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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>

**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.

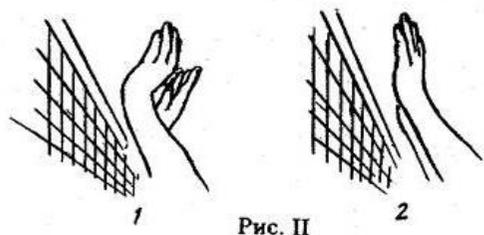
**6. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

- 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?**

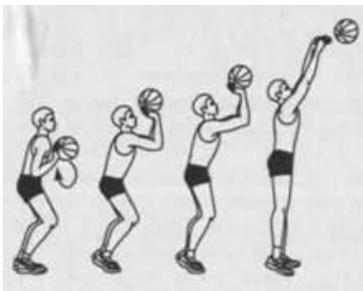
- а) быстрота;
- б) выносливость; +

в) сила.

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

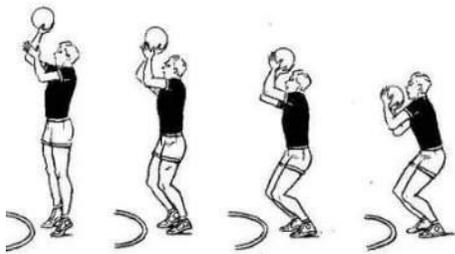
- а) выносливость;
- б) быстрота; +
- в) ловкость.

**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?**

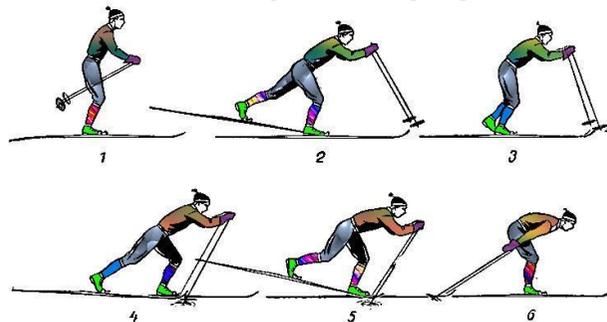
- а) игрок, против которого было совершено нарушение
- б) любой игрок +
- в) любой игрок, ещё не выполнявший в этом матче пенальти

**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

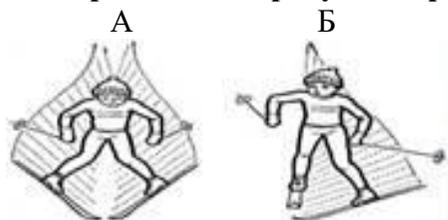
в) Одной рукой снизу

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