

Администрация города Вологды
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 29 имени А.А.Попова»
(МОУ «СОШ № 29»)

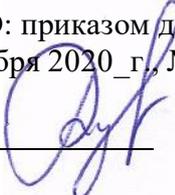
РАССМОТРЕНО на заседании
методического совета
от «28» августа 2020 г., протокол № 1

ПРИНЯТО решением Педагогического
совета от «28» августа 2020 г.,
протокол № 1

Председатель МС  Сахарусова Т.А.

УТВЕРЖДЕНО: приказом директора
от «01» сентября 2020 г., № 139

Директор

 В.С. Рудак

М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Адаптивной физической культуре

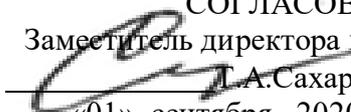
Уровень общего образования: основное

Класс 5-9

Количество часов 340

Программа разработана на основе: Примерной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата; Примерной программы и авторской программы «Физическая культура. 5-9 классы» В.И. Ляха. (М.: Просвещение, 2016).

Учитель: Кованов Е.М.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
 Т.А. Сахарусова
«01» сентября 2020 года

Вологда
2020 год

Введение

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями).

- приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с последующими изменениями).

- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждена решением Коллегии Министерством просвещения Российской Федерации протокол от 24.12.2018 № ПК-1вн;

- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1015 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (с последующими изменениями).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».

- Приказ Минобрнауки России от 9 июня 2016 года № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с последующими изменениями).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с последующими изменениями).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил Сп 3.1/2.4.3598-20 "санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (covid-19)"

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) (с последующими изменениями).

- Примерная адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

- Письмо Департамента образования Вологодской области от 10.01.2017 № их.20-00036/17 «О методических рекомендациях по разработке и реализации рабочих программ».

- Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016.- 239 с. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. 8-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2019.- 271 с.

- Основная общеобразовательная программа основного общего образования МОУ «СОШ № 29».

- Календарный учебный график МОУ «СОШ № 29» на 2020-2021 учебный год.

- Положение о Рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №29 имени А.А. Попова» города Вологды, реализующего ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО.

Одной из приоритетных задач в системе образования на современном этапе является

охрана и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников. Решается эта задача в процессе физического воспитания.

Согласно требованиям к проведению занятий по физическому воспитанию все учащиеся с ограниченными возможностями здоровья должны заниматься физическими упражнениями в соответствии с индивидуальными возможностями организма и состоянием здоровья.

С этой целью в школах необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК) специально для разных категорий детей с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и формирование компенсации утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре должна содействовать всестороннему развитию личности ребенка, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, компенсацию нарушенных функций организма.

Методика АФК для детей и подростков с НОДА имеет ряд существенных отличий, от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено нарушениями развития как физической так психической сферы обучающегося с двигательными нарушениями. Основные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков по адаптивному физическому воспитанию детей с нарушением опорно-двигательного аппарата определяются специальными принципами работы с данной категорией обучающихся с ОВЗ.

Категория обучающихся с НОДА чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести двигательного нарушения, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности.

Важно для каждой нозологической группы при составлении программы занятий учитывать особенности нарушений, компенсаторных возможностей организма, степень компенсации и развития остаточных физических качеств.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя детям с НОДА возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

В процессе разработки программы целесообразно выделять следующие нозологические группы обучающихся: с детским церебральным параличом и сходными состояниями, с поражением спинного мозга, с ампутацией конечностей.

Для обучающихся, у которых НОДА обусловлены органическим поражением двигательных отделов центральной нервной системы, характерны неврологические двигательные расстройства. Большинство детей этой группы составляют дети с детским церебральным параличом (ДЦП).

Группа обучающихся с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствам функции тазовых органов. Грубые повреждения спинного мозга после травмы нижнешейного отдела позвоночника наблюдаются преимущественно у обучающихся старше 9 лет. У таких учеников страдает функции многих органов и систем, не только ниже, но и выше уровня поражения. Сопровождающая их гиподинамия вызывает многочисленные нарушения функционирования органов и их систем. Контрактуры и деформации формируются достаточно в короткое время, что может привести к тяжелой инвалидизации и сохраняться даже при неврологическом восстановлении.

При ампутации конечностей отмечается нарушение и перестройка оптимального двигательного стереотипа. Это выражается в атрофии половины тазового сегмента при ампутации нижней конечности, а при ампутации верхней конечности изменением статодинамических характеристик верхне-плечевого пояса. Выявляются постуральные нарушения, в мышцах усеченной конечности возникают трофические процессы, формируются

контрактуры и тугоподвижность в сохранных суставах, общий центр массы тела смещается в сторону сохранившейся конечности и вверх, появляются вторичные деформации костно-мышечной системы.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности, а именно потребность:

- в максимально раннем начале коррекционно-развивающей работы и комплексной реабилитации (абилитации), в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
- в строгой регламентации деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- в индивидуализации образовательного процесса;
- в обеспечении вспомогательными средствами для облегчения самообслуживания и для обучения (инвентарь; специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь и др.);
- в создании безбарьерной архитектурно-планировочной среды;
- в предоставлении дифференцированной помощи, в том числе в привлечении ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями);
- в обеспечении возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации).

Особенности типов двигательных нарушений разных нозологических групп обучающихся с двигательными нарушениями определяет дифференциацию задач адаптивного физического воспитания, методов и условий реализации программы.

У обучающихся с НОДА двигательные нарушения имеют различную степень выраженности:

- тяжелая степень двигательных нарушений характеризуется **отсутствием** возможности к самостоятельному передвижению и манипулятивной деятельности, самостоятельное обслуживание затруднено.
- средняя степень двигательных нарушений характеризуется владением ходьбой, но при помощи технических средств реабилитации самостоятельное передвижение затруднено, самообслуживание затруднено из-за нарушений манипулятивных функций рук;
- легкая степень двигательных нарушений характеризуется тем, что дети передвигаются самостоятельно, без помощи, полностью себя или частично обслуживают, манипулятивная функция развита хорошо удовлетворительно. Но при этом у обучающихся, с данной степенью могут наблюдаться патологические позы и положения, нарушения походки, мышечная сила снижена, ограничения в способности бегать и прыгать, движения неточные и неловкие, имеются нарушения мелкой моторики.

Ученики, обучающиеся по вариантам ПАООП ООО 6.1. и 6.2., могут иметь двигательные нарушения разной степени выраженности: передвигаться самостоятельно или при помощи технических средств реабилитации, или на инвалидной коляске с посторонней помощью. Как правило, нарушения способности к передвижению сочетаются с ограничениями манипулятивной деятельности и мелкой моторики. Даже при легкой степени двигательных ограничений у обучающихся отмечается нарушение походки, ограничения способности в беге, прыжках и ходьбе на длинные дистанции, координации движений и моторная неловкость. Превалирует нарушение мышечного тонуса по типу спастичности, снижением мышечной силы.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с НОДА, но и в целом является частью системы комплексного сопровождения и психолого-педагогической реабилитации / абилитации обучающихся с НОДА. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода и социализации детей с двигательными нарушениями признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты. Все обучающиеся с НОДА должны посещать занятия по АФК, никто не может быть освобожден от них полностью. В случае

надомного обучения занятия АФК должны быть организованы на дому с созданием специальных условий.

Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, в том числе навыков самообслуживания, дефицитарных вследствие двигательных ограничений.

На дисциплину «Адаптивная физическая культура в основной школе отводится в учебном плане 68 часов, из расчёта 2 учебных часа в неделю. При проведении уроков АФК рекомендуется деление классов на подгруппы с учетом двигательных возможностей.

Цель и задачи реализации программы по предмету

Цель реализации программы – стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей социальной реабилитации (абилитации) обучающихся, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Задачи реализации программы:

Поставленная цель конкретизируется через следующие задачи изучения учебного предмета:

- обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение знаний (определяемых стандартом) в области физической культуры и спорта;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;
- формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие способностей.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА сохраняются на протяжении всего периода обучения в школе. Задачи следующие:

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- изменение качества движений за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;
- улучшение пластичности и гибкости;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

- профилактика и коррекция соматических нарушений – нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

В зависимости от нозологической группы, к которой относятся обучающиеся с НОДА, специфические (коррекционные) задачи дифференцируются. Для обучающихся с ДЦП и сходными заболеваниями в каждое занятие необходимо включать упражнения, на коррекцию пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам.

Для обучающихся с поражениями спинного мозга важно включать в структуру занятий максимально включать упражнения для стимуляции двигательной активности, упражнения для профилактики контрактур и трофических нарушений, упражнения для активизации дыхательной мускулатуры.

Для обучающихся с отсутствием или недоразвитием конечностей следует подбирать специальные упражнения, направленные на профилактику вторичных нарушений мышечной и двигательной системы нарушений. Перед учителем также стоит задача по овладению обучающимся протезом, стимуляции его использования.

Принципы и подходы реализации программы по предмету

Программно-целевой подход предполагает:

- единую систему планирования и своевременную корректировку коррекционно-образовательной работы;

- использование специальных методов, приёмов и средств обучения, учитывающих особые образовательные потребности учеников с НОДА;

- повышение компетентности и информированности участников образовательного процесса по вопросам АФК, физического развития и реабилитации обучающихся,

- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с НОДА.

1. Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты по своему содержанию в основном совпадают с личностными результатами, представленными в Примерной программе основного общего образования. Учитывая специфические особенности личностного развития обучающихся с НОДА, необходимо их расширить жизненными компетенциями, которые без специального обучения не формируются у данного контингента школьников. К жизненным компетенциям, необходимых для повышения качества жизни лиц с НОДА, можно отнести следующие:

- сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми по вопросам медицинского

сопровождения и создания специальных условий для пребывания в школе, сообщать о своих нуждах и правах в образовательной организации;

- сформированность социально-бытовых умений, необходимых в обычной жизни (самостоятельное посещение туалета, организация рабочего места, переодевание на урок физкультуры и т. д.), на сколько это возможно в каждом индивидуальном случае развития обучающегося с НОДА;

- сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, поддержать разговор, корректно выразить отказ, сочувствие, благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации.

- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности жизнедеятельности, уточнение, расширение, упорядочивание представлений об окружающем природном и социальном мире и др.)

- сформированность дифференцированных и осмысленных согласно возрасту представлений о социальном окружении, ценностях и социальных ролях (знание правил и норм общественного поведения, использование их, умение оценивать свое социальное окружение, умение использовать принятые в обществе социальные ритуалы и др.).

Личностные результаты достижения должны максимально обеспечить социализацию обучающихся с НОДА с учетом их образовательных потребностей, формируя у них индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции. Уровень достижения личностных результатов напрямую связан не только с метапредметными и предметными результатами, но и с результатами программ коррекционной работы.

Метапредметные результаты

Межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в совокупности образуют метапредметные результаты освоения основной образовательной программы. Необходимо достичь такого уровня их развития, чтобы обучающиеся с НОДА могли использовать УУД в познавательной, учебной и социальной деятельности, могли самостоятельно планировать и осуществлять разные виды деятельности и организовывать взаимодействие с педагогами и сверстниками для решения различных учебных и жизненных задач.

Формируемые межпредметные понятия и универсальные учебные действия по своему содержанию и структуре совпадают с теми же понятиями и действиями, которые описаны в Примерной основной образовательной программе. Поэтому, планируя метапредметные результаты, необходимо в первую очередь опираться на представленные ранее материалы. Однако, говоря о формировании коммуникативных учебных действий у обучающихся с НОДА необходимо учесть специфику речевого развития данной категории обучающихся. У ряда школьников звукопроизносительная сторона речи может сильно страдать и быть мало разборчивой, поэтому речь в данном случае как инструмент коммуникации будет практически ими не использован. Как правило, такие обучающиеся для коммуникации с окружающим миром используют альтернативную дополнительную коммуникацию в разных ее вариантах. Необходимо помнить, что при формировании коммуникативных действий у обучающихся с такими речевыми трудностями необходимо сначала сформировать умение выражать различные виды просьб (просьбы о предметах, просьбы о действиях, просьбы об информации и др.). Для выражения своего эмоционального отношения к тем или иным поступкам окружающих людей обучающимся с НОДА необходимо овладеть командными символами. Данные символы позволят регулировать свое поведение и поведение других в ситуациях взаимодействия. Для школьников важно освоить сигнальные символы, обозначающие начало и окончание какого-либо события, научиться соблюдать коммуникационную дистанцию с учетом соблюдения

социальных ролей. На основе данных базовых коммуникативных умений в ситуации отсутствия речи или ее малой разборчивости у обучающихся с НОДА возможно дальнейшее развитие у них коммуникативных действий через использование дополнительной альтернативной коммуникации на этапе основного общего образования согласно тем требованиям, которые представлены в программе для нормативно развивающихся обучающихся.

При формировании познавательных и регулятивных познавательных действий необходимо учитывать специфику психического и личностного развития обучающихся с НОДА. Согласованные действия педагогов и специалистов психолого-педагогического сопровождения позволят через содержание образования, образовательные и коррекционные технологии создать у обучающихся с НОДА ситуацию успешного развития универсальных учебных действий.

Предметные результаты **(по тематическим модулям)**

Результаты освоения программного материала каждым обучающимся оцениваются индивидуально с учетом его физических особенностей и имеющихся двигательных ограничений. Представленные ниже требования к результатам освоения программы по дисциплине «Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата» являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: выработать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности (на уроках адаптивной физической культуры).

Модуль «Теория и методика физической культуры и спорта»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать знания о:

- месте и роли физической культуры, и спорта в современном обществе;
- истории развития видов спорта;
- необходимых сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенических знания, умения и навыки;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях спортом, на уроках АФК.

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- выполнять физическую страховку с преподавателем;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять упражнения в равновесии (специально подобранные упражнения с учетом нарушения);
- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес – программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Модуль «Легкая атлетика»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;

- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, участвовать в гонках на колясках (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений);
 - выполнять метания малого мяча на дальность;
 - преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей).

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;
- выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

Модуль «Лыжная подготовка»

Предметные результаты изучения модуля (с учетом природно-климатических условий региона) должны отражать сформированность умений (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей, по необходимости с ассистентом):

- соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
- выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
- выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты;
- выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Критерии оценки успеваемости учащихся.

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1. Знания о физической культуре. Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками. Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий.

Зачетно – тестовые нормативы

класс	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	Бег 60м ст. с опор на одну руку	10	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
	Прыжки в длину с разбега	320	300	260	280	260	220
	Прыжки в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
	Метание мяча 150г с разбега	30	25	20	20	18	13
	Кросс 1500 м	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
	Прыжки через скакалку за 1 мин	85	76-84	70-76	105	94	90
6	Прыжки в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
	Бег 60м с низкого старта	9.9	10.4	11.1	10.3	1.6	11.2
	Прыжки в длину с разбега	340	320	270	300	280	230
	Метание мяча 150г с разбега	35	30	25	23	20	15
	Бег 1500м	7.30	7.50	8.10	10.3	10.6	11.2

	Прыжки через скакалку за 1 мин	95	85	80	115	105	100
	Метание в гориз. цель 1X1 с 8м	4	3	2	3	2	1
7	Прыжки в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
	Бег 60м с низкого старта	9.4	10.2	11.0			
	Прыжки в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
	Метание мяча 150г с разбега	38	32	28	26	21	17
	Бег 1500м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
	Прыжки через скакалку за 1 мин	105	95	90	120	110	105
8	Прыжки в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95
	Бег 60м с низкого старта	9.0	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
	Прыжки в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
	Метание мяча 150г с разбега	40	35	28	27	22	18
	Бег 2000м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
	Прыжки через скакалку за 1 мин	115	105	100	125	115	110
9	Прыжки в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
	Бег 60м с низкого старта	8.4	9.2	10.0	9.5	10.0	10.5
	Прыжки в длину с разбега	430	380	330	380	330	290
	Метание мяча 150г с разбега	45	40	31	30	28	18
	Бег 2000м	9.20	10.0	11.0	10.0	12.0	13.0
	Прыжки через скакалку за 1 мин	125	120	110	130	120	115

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контр.упр. (тест)	Возраст	Уровень (оценка достижений)					
				мальчики			девочки		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-	5.0	6.4	6.3-	5.1
			12	6.0	5.5	4.9	6.3	5.7	5.0
			13	5.9	5.8-	4.8	6.2	6.2-	5.0
			14	5.8	5.4	4.7	6.1	5.5	4.9
			15	5.5	5.6-	4.5	6.0	6.0-	4.9
							5.5-		5.9-
				5.1		5.4			
					5.3-		5.8-		
					4.9		5.3		
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-	8.5	10.1	9.7-	8.9
			12	9.3	8.8	8.3	10.0	9.3	8.8
			13	9.3	9.0-	8.3	10.0	9.6-	8.7
			14	9.0	8.6	8.0	9.9	9.1	8.6
			15	8.6	9.0-	7.7	9.7	9.5-	8.5
					8.6		9.0		9.0
				8.7-		9.4-			
				8.3		9.0			
					8.4-		9.3-		
					8.0		8.8		
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-	195	130	150-	185
			12	145	180	200	135	175	190
			13	150	165-	205	140	155-	200
			14	160	180	210	145	175	200
			15	175	170-	220	155	160-	205
					190		180		180
				180-		160-			
				195		180			
					190-		165-		
					205		185		

4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300-1350	700-750	850-1000	1100-1150
			12	950	1100-1200	1400-1450	800-850	900-1050	1200-1250
			13	1000	1150-1250	1500	850-900	950-1100	1300
			14	1050	1200-1300			1000-1150	
			15	1100	1250-1350			1050-1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	14	20
			13	1	5-6	8	5	11-15	19
			14	2	6-7	9	5	12-15	17
			15	3	7-8	10	5	13-15 12-13	16

Требования к уровню подготовки обучающихся

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

2. Содержание учебного предмета

Программный материал специальной дисциплины «Адаптивная физическая культура» структурирован по тематическим модулям без привязки к годам обучения. Образовательная организация по собственному усмотрению распределяет материал по годам и периодам обучения.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных тяжестью и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать нозологию, возраст, степень тяжести двигательного дефекта, времени его возникновения, причины и характер протекания заболевания, состояние соматического здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся. Все упражнения дифференцируются в зависимости от ведущего двигательного нарушения у обучающихся.

Урок адаптивного физического воспитания включает в себя подготовительную, основную и заключительную части и имеет свои принципиальные особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 минут) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, бег в медленном темпе, комплексы дыхательных упражнений, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в и. п. сидя в коляске и лежа.

2. Основная часть (длительность 15–18 мин.) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые физические упражнения, ориентированные на развитие у обучающихся двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин.) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры по упрощенным правилам.

Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей обучающихся.

При работе с обучающимися с тяжелой степенью двигательных нарушений предусматриваются индивидуальные формы работы. Занятия по двигательной коррекции направлены на обучение произвольному и дозированному напряжению, и расслаблению мышц, нормализации координации, опороспособности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Проведение уроков по адаптивному физическому культуре предполагает соблюдение следующих принципов работы:

1. Создание мотивации. Важно на уроках создавать ситуации, в которых учащиеся должны проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма.

2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с НОДА быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.

3. Непрерывность образовательного процесса. Уроки должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи учащихся с ОВЗ в ходе проведения занятия.

5. Социально значимые двигательные акты. Необходимо включать в уроки те упражнения, которые имитируют или подводят учащихся к выполнению движений, максимально приближенных к бытовым нуждам.

6. Активизации всех нарушенных функций. На каждом уроке необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

7. Сотрудничество с родителями. Уроки по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и учителя. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

8. Обязательная опора на медицинское заключение, учет показаний и противопоказаний к выполнению определенных упражнений / видов деятельности.

Для проведения занятий АФК для обучающихся с НОДА требуется специальное оборудование спортивного зала и адаптированный спортивный инвентарь, который обеспечивает возможность выполнения отдельных упражнений обучающимися и безопасность занятий.

Содержание программного материала осваивается обучающимися с НОДА через:

учебный предмет «АФК»,

общественно полезный труд,

физкультурную/спортивно-оздоровительную деятельность в пространстве образовательной организации,

внеклассную и внешкольную работу,

дополнительное образование и др.

Программа построена по модульному принципу, как своего рода «конструктор». Содержание курса АФК представлено в виде комплекса модулей, количество которых может быть дополнено образовательной организацией – с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей образовательной организации (в т.ч. с учётом особенностей региона, на территории которого расположена образовательная организация).

Основные тематические модули

В число модулей, представляющие собой содержательно и организационно завершённые направления образовательно-коррекционной работы на уроках АФК, входят следующие:

– модуль «Теория и методика физической культуры и спорта»;

– модуль «Гимнастика»;

– модуль «Лёгкая атлетика»;

– модуль «Лыжная подготовка»;

– модуль «Подвижные и спортивные игры»;

Теория и методика физической культуры и спорта

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с НОДА является включение тематики, касающейся адаптивного спорта, параолимпийского движения, видов адаптивного спорта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (конный спорт, бочка, настольный теннис, плавание, бадминтон на колясках и др.).

Гимнастика

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые будут направлены на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Построения и перестроения также включаются в программу уроков по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в уроки и общеразвивающие и корригирующие упражнения, большая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (перекаты, упоры). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, бревне): висы, упоры, повороты, передвижения, седы, стойки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Легкая атлетика

Данный модуль включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Изучение раздела легкой атлетики способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание, гонки на колясках. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем и совершенствовать их, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость, быстрота реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метания малого мяча.

Для детей с выраженными двигательными нарушениями необходимо использовать различные специальные беговые упражнения; гонки на колясках, ходьбу при помощи технических средств реабилитации.

Для обучающихся, которые не могут заниматься бегом / осваивать технику бега можно вводить упражнения для улучшения постурального контроля (например, статичные положения с постепенным увеличением времени нахождения в них).

При занятиях с детьми с двигательными нарушениями, сопровождающимися спастичностью мышц, следует учитывать, что при выполнении упражнений с ускорением и резкими или рывковыми движениями возможно усиление спастичности в мышцах рук и ног.

Спортивные и подвижные игры

Подвижные игры для детей с НОДА – это игры с различными предметами для верхних конечностей, направленные на использование функций нижних конечностей: игры с использованием ходьбы, бега, прыжков, перелезания, игр с элементами футбола, баскетбола в коляске, бочча, флорбола, дартса, настольного тенниса, баскетбол, футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол на коляске: Передвижение на спортивной коляске. Перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо, взаимодействие в парах, в тройках. Атакующие и защитные действия.

Бочча: Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры.

Флорбол и футбол на колясках: Основы правила игры. Ознакомление с базовыми элементами техники владения клюшкой и мячом.

Зимние виды спорта (Лыжная подготовка)

Блок включает весь необходимый комплекс упражнений для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

Распределение программного материала из модулей по дисциплине АФК по таким отрезкам учебного времени, как учебный год и учебная четверть, учитель осуществляет самостоятельно – с учётом степени сложности видов деятельности, а также состояния здоровья обучающихся, включая их особенности, обусловленные нарушением двигательных функций.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1. Естественные основы.

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Социально-психологические основы.

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

3. Культурно-исторические основы.

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

4. Приемы закаливания.

5–6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7–8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

5. Подвижные игры.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

6. Гимнастика с элементами акробатики. Элементы единоборств.

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка вовремя занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

В 8-9 классах применяется материал по видам единоборств, для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей. Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часть вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия.

7. Легкоатлетические упражнения.

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

8. Лыжная подготовка.

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	54	48	48	48	48
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				

1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10	10
1.4	Легкая атлетика	16	16	16	16	16
1.5	Лыжная подготовка	10	10	10	10	10
2	Вариативная часть	14	14	14	14	14
2.1	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	14	14	14	14	14
	Итого	68	68	68	68	68

5 класс

№ урока	Тема раздела и урока	Кол-во часов
1.	Адаптивный спорт. Параолимпийские игры. Спортивные игры (волейбол). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1
2.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
3.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Освоение техники приёма и передач мяча	1
4.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
5.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	1
6.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Развитие выносливости	1
7.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1
8.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Освоение техники нижней прямой подачи	1
9.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Освоение техники прямого нападающего удара	1
10.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
11.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1

12.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Освоение тактики игры	1
13.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Знания о спортивной игре	1
14.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	1
15.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	1
16.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями	1
17.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями	1
18.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями	1
19.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1
20.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы	1
21.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения общей развивающей направленности (без предметов)	1
22.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	1
23.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки	1
24.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации	1
25.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координационных способностей	1
26.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
27.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости	1
28.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление	1

	гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	
29.	Легкая атлетика. Беговые упражнения	1
30.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения	1
31.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	1
32.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	1
33.	Легкая атлетика. Развитие выносливости	1
34.	Легкая атлетика. Развитие выносливости	1
35.	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей	1
36.	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей	1
37.	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей	1
38.	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей	1
39.	Легкая атлетика. Знания о физической культуре	1
40.	Легкая атлетика. Знания о физической культуре	1
41.	Легкая атлетика. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1
42.	Легкая атлетика. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1
43.	Легкая атлетика. Овладение организаторскими умениями	1
44.	Легкая атлетика. Овладение организаторскими умениями	1
45.	Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1
46.	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов	1
47.	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов	1
48.	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов	1
49.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	1
50.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.	1
51.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3 км.	1
52.	Лыжная подготовка. Знания. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта	1
53.	Лыжная подготовка. Знания. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	1
54.	Лыжная подготовка. Знания	1

55.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	1
56.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
57.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение ловли и передач мяча	1
58.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение техники ведения мяча	1
59.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой бросков мяча	1
60.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение индивидуальной техники защиты	1
61.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
62.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
63.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры	1
64.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры	1
65.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры	1
66.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
67.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
68.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1

6 класс

№ урока	Тема раздела и урока	Кол-во часов
1.	Адаптивный спорт. Параолимпийские игры. Спортивные игры (волейбол). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1
2.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
3.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Освоение техники приёма и передач мяча	1
4.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
5.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Развитие	1

	координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	
6.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Развитие выносливости	1
7.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1
8.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Освоение техники нижней прямой подачи	1
9.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Освоение техники прямого нападающего удара	1
10.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
11.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
12.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Освоение тактики игры	1
13.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Знания о спортивной игре	1
14.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	1
15.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	1
16.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями	1
17.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями	1
18.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями	1
19.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1
20.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы	1
21.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление	1

	гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения обще развивающей направленности (без предметов)	
22.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	1
23.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки	1
24.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации	1
25.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координационных способностей	1
26.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
27.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости	1
28.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	1
29.	Легкая атлетика. Беговые упражнения	1
30.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения	1
31.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	1
32.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	1
33.	Легкая атлетика. Развитие выносливости	1
34.	Легкая атлетика. Развитие выносливости	1
35.	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей	1
36.	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей	1
37.	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей	1
38.	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей	1
39.	Легкая атлетика. Знания о физической культуре	1
40.	Легкая атлетика. Знания о физической культуре	1
41.	Легкая атлетика. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1
42.	Легкая атлетика. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1
43.	Легкая атлетика. Овладение организаторскими умениями	1
44.	Легкая атлетика. Овладение организаторскими умениями	1
45.	Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1

46.	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов	1
47.	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов	1
48.	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов	1
49.	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой»	1
50.	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км.	1
51.	Лыжная подготовка. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др	1
52.	Лыжная подготовка. Знания. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта	1
53.	Лыжная подготовка. Знания. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	1
54.	Лыжная подготовка. Знания	1
55.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	1
56.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
57.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение ловли и передач мяча	1
58.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение техники ведения мяча	1
59.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой бросков мяча	1
60.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение индивидуальной техники защиты	1
61.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
62.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
63.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры	1
64.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры	1
65.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры	1
66.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
67.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное	1

	развитие психомоторных способностей	
68.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1

7 класс

№ урока	Тема раздела и урока	Кол-во часов
1.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Паралимпийские игры. Спортивные игры (волейбол). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1
2.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
3.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Освоение техники приёма и передач мяча	1
4.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
5.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	1
6.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Развитие выносливости	1
7.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1
8.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Освоение техники нижней прямой подачи	1
9.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Освоение техники прямого нападающего удара	1
10.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
11.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
12.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Освоение тактики игры	1
13.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Знания о спортивной игре	1

14.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	1
15.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	1
16.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями	1
17.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями	1
18.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями	1
19.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1
20.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы	1
21.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения общей развивающей направленности (без предметов)	1
22.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	1
23.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки	1
24.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации	1
25.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координационных способностей	1
26.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
27.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости	1
28.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	1
29.	Легкая атлетика. Беговые упражнения	1

30.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения	1
31.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	1
32.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	1
33.	Легкая атлетика. Развитие выносливости	1
34.	Легкая атлетика. Развитие выносливости	1
35.	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей	1
36.	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей	1
37.	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей	1
38.	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей	1
39.	Легкая атлетика. Знания о физической культуре	1
40.	Легкая атлетика. Знания о физической культуре	1
41.	Легкая атлетика. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1
42.	Легкая атлетика. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1
43.	Легкая атлетика. Овладение организаторскими умениями	1
44.	Легкая атлетика. Овладение организаторскими умениями	1
45.	Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1
46.	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов	1
47.	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов	1
48.	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов	1
49.	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.	1
50.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 4 км	1
51.	Лыжная подготовка. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.	1
52.	Лыжная подготовка. Знания. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта	1
53.	Лыжная подготовка. Знания. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	1
54.	Лыжная подготовка. Знания	1
55.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	1
56.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
57.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение ловли и передач мяча	1
58.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение техники ведения мяча	1

59.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой бросков мяча	1
60.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение индивидуальной техники защиты	1
61.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
62.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
63.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры	1
64.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры	1
65.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры	1
66.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
67.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
68.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1

8 класс

№ урока	Тема раздела и урока	Кол-во часов
1.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1
2.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
3.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Освоение техники приёма и передач мяча	1
4.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
5.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	1
6.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Развитие	1

	выносливости	
7.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1
8.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Освоение техники нижней прямой подачи	1
9.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Освоение техники прямого нападающего удара	1
10.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
11.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
12.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Освоение тактики игры	1
13.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Знания о спортивной игре	1
14.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	1
15.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	1
16.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями	1
17.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями	1
18.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями	1
19.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение строевых упражнений	1
20.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
21.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1
22.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Освоение и совершенствование висов и упоров	1

23.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки	1
24.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации	1
25.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координационных способностей	1
26.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
27.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости	1
28.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	1
29.	Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега	1
30.	Легкая атлетика. Овладение техникой прыжка в длину	1
31.	Легкая атлетика. Овладение техникой прыжка в высоту	1
32.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	1
33.	Легкая атлетика. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
34.	Легкая атлетика. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
35.	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей	1
36.	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей	1
37.	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей	1
38.	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей	1
39.	Легкая атлетика. Знания о физической культуре	1
40.	Легкая атлетика. Знания о физической культуре	1
41.	Легкая атлетика. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1
42.	Легкая атлетика. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1
43.	Легкая атлетика. Овладение организаторскими умениями	1
44.	Легкая атлетика. Овладение организаторскими умениями	1
45.	Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1
46.	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов	1
47.	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1
48.	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход.	1

49.	Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом».	1
50.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 4,5 км.	1
51.	Лыжная подготовка. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»	1
52.	Лыжная подготовка. Знания. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта	1
53.	Лыжная подготовка. Знания. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	1
54.	Лыжная подготовка. Знания	1
55.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	1
56.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
57.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение ловли и передач мяча	1
58.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение техники ведения мяча	1
59.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой бросков мяча	1
60.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение индивидуальной техники защиты	1
61.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
62.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
63.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры	1
64.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры	1
65.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры	1
66.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
67.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
68.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1

№ урока	Тема раздела и урока	Кол-во часов
1.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1
2.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
3.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Освоение техники приёма и передач мяча	1
4.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
5.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	1
6.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Развитие выносливости	1
7.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1
8.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Освоение техники нижней прямой подачи	1
9.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Освоение техники прямого нападающего удара	1
10.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
11.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
12.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Освоение тактики игры	1
13.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Знания о спортивной игре	1
14.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	1
15.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	1
16.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта.	1

	Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями	
17.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями	1
18.	Адаптивный спорт. Виды адаптивного спорта. Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями	1
19.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение строевых упражнений	1
20.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Организуящие команды и приёмы. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
21.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1
22.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Освоение и совершенствование висов и упоров	1
23.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки	1
24.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации	1
25.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координационных способностей	1
26.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
27.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости	1
28.	Коррекция дыхания, осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика с элементами акробатики. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	1
29.	Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега	1
30.	Легкая атлетика. Овладение техникой прыжка в длину	1
31.	Легкая атлетика. Овладение техникой прыжка в высоту	1

32.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	1
33.	Легкая атлетика. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
34.	Легкая атлетика. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
35.	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей	1
36.	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей	1
37.	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей	1
38.	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей	1
39.	Легкая атлетика. Знания о физической культуре	1
40.	Легкая атлетика. Знания о физической культуре	1
41.	Легкая атлетика. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1
42.	Легкая атлетика. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1
43.	Легкая атлетика. Овладение организаторскими умениями	1
44.	Легкая атлетика. Овладение организаторскими умениями	1
45.	Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1
46.	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов	1
47.	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырёхшажный ход.	1
48.	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
49.	Лыжная подготовка. Преодоление контруклона.	1
50.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км.	1
51.	Лыжная подготовка. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	1
52.	Лыжная подготовка. Знания. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта	1
53.	Лыжная подготовка. Знания. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	1
54.	Лыжная подготовка. Знания	1
55.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	1
56.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
57.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение ловли и передач мяча	1
58.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение техники ведения мяча	1

59.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой бросков мяча	1
60.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение индивидуальной техники защиты	1
61.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
62.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
63.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры	1
64.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры	1
65.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры	1
66.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
67.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
68.	Игра по упрощённым правилам. Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1

Методические материалы

Внедрение ВФСК ГТО в процесс физического воспитания школьников

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения были изданы: Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) утверждены приказом Минспорта России № 575 от 08.07.2014г.

Цель: сохранение и укрепление здоровья обучающегося средствами физической культуры и спортом через подготовку физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Задачи:

1. Изучить нормативно–правовую базу, определяющую правовое поле процесса внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении.
2. увеличение количества детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
3. пропаганда физической культуры и спорта как основного средства укрепления здоровья и физического развития детей;
4. Организовать спортивный досуг через соревнования, конкурсы, утреннюю гимнастику, умение следить за здоровьем.

Планируемые результаты внедрения нормативов ГТО.

- увеличение доли учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом,
- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- повышению двигательной активности обучающихся посредством реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- Повышение интереса обучающихся к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества.
- рациональное использование свободного времени.

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к основным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса). Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта. Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы

Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса. Вызывание у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях.

III СТУПЕНЬ
(мальчики и девочки 11-12 лет) (5-6 класс)
Виды испытаний (тесты) и нормы.

п/п	Виды испытаний (тесты)
Нормативы мальчики девочки	Бронзовый знак Серебряный знак Золотой знак Бронзовый знак Серебряный знак Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)	
1.	
Бег на 60 м (с)	11,0 10,8 9,9 11,4 11,2 10,3
2.	
Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35 7.55 7.10 8.55 8.35 8.00
или на 2 км (мин, с)	10.25 10.00 9.30 12.30 12.00 11.30
3.	
Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	3 4 7

или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
(количество раз)

-
-
-

-

-

-

9

11

17

или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

12

14

20

7

8

14

4.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Касание

пола пальцами

рук

Испытания (тесты) по выбору

5.

Прыжок в длину с разбега (см)

280

290

330

240

260

300

или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

150

160

175

140

	145
	165
6.	
Метание мяча весом 150 г (м)	
	25
	28
	34
	14
	18
	22
7.	
Бег на лыжах на	
2 км (мин, с)	
	14.10
	13.50
	13.00
	14.50
	14.30
	13.50
или на 3 км	
	Без учета времени
или кросс на	
3 км по пересеченной местности*	
	Без учета времени
8.	
Плавание	
50 м (мин, с)	
	Без учета времени
	Без учета времени
	0.50
	Без учета времени
	Без учета времени
	1.05
9.	
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -	
5 м (очки)	
	10
	15
	20
	10
	15

	20
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	
	13
	20
	25
	13
	20
	25
10.	
Туристский поход с проверкой туристских навыков	
Туристский поход на дистанцию 5 км	
Количество видов испытаний (тестов)	
в возрастной группе	
	10
	10
	10
	10
	10
	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	
	6
	7
	8
	6
	7
	8
* Для бесснежных районов страны.	
** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.	
2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.	
3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)	
	п/п
	Виды двигательной деятельности
	Временной объем в неделю, не менее (мин)
	1.
Утренняя гимнастика	
	105
	2.
Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	
	135
	3.
Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	
	120
	4.

Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях

90

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности

90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

IV СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 13-15 лет) (7-9 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

п/п

Виды испытаний
(тесты)

Нормативы

Мальчики

Девочки

Бронзовый знак

Серебряный знак

Золотой знак

Бронзовый знак

Серебряный знак

Золотой знак

Обязательные испытания (тесты)

1.

Бег на 60 м (с)

10,0

9,7

8,7

10,9

10,6

9,6

2.

Бег на 2 км

(мин, с)

9.55

9.30

9.00

12.10

11.40

11.00

или на 3 км

Без учета времени

Без учета времени

Без учета времени

-

-
-

3.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)

4
6
10
-
-
-

или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)

-
-
-
9
11
18

или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

-
-
-
7
9
15

4.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Касание пола пальцами рук
Касание пола пальцами рук
Достать пол ладонями
Касание пола пальцами рук
Касание пола пальцами рук
Касание пола пальцами рук

Испытания (тесты) по выбору

5.

Прыжок в длину с разбега (см)

330
350
390
280
290
330

или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

175
185
200
150
155
175

6.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

30
36
47
25
30
40

7.

Метание мяча весом 150 г (м)

30
35
40
18
21
26

8.

Бег на лыжах на 3 км (мин, с)

18.45
17.45
16.30
22.30
21.30
19.30

или на 5 км (мин, с)

28.00
27.15
26.00
-
-
-

или кросс

на 3 км по пересеченной местности*

Без учета времени
Без учета времени

9.

Плавание
на 50 м (мин, с)

Без учета времени
Без учета времени
0.43
Без учета времени
Без учета времени
1.05

10.

Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)

	20
	25
	15
	20
	25
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
	18
	25
	30
	18
	25
	30

11.

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе

11
11
11
11
11
11

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**

6
7
8
6
7
8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

п/п

Виды двигательной деятельности
Временной объем в неделю, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика

140

	2.
Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
	3.
Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
	4.
Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
	5.
Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов.	

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег на 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

3. Смешанное передвижение.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Максимальное количество участников забега - 20 человек.

4. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

5. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

6. *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине*

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

7. *Подтягивание из виса на высокой перекладине.*

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) одновременное сгибание рук.

8. *Рывок гири*

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

9. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

10. *Поднимание туловища из положения лежа на спине*

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

11. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

12. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

13. Метание спортивного снаряда на дальность

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники II - IV ступеней Комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

14. Плавание на 10, 15, 25, 50 м

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти по дну;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

15. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в

общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

16. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

17. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

18. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

Приложение

Оценочные материалы по физической культуре 5-9 класс

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 - 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов по базовому и повышенному уровню. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития, двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Тестирование на уроке физической культуры по теме: ВОЛЕЙБОЛ

ТЕСТ № 1. Верхняя передача мяча.

Методика проведения: в ограниченном пространстве (круг на баскетбольной площадке) ученик выполняет передачи волейбольного мяча двумя руками над собой. В 5 и 6 классах упражнение выполняется без ограничения рабочей площадки. При этом расстояние мяча от кистей рук при отбивании его должен быть не менее 50 см. Количество отбиваний мяча при выходе из круга прекращается и продолжается только в случае возвращения ученика, если он не прерывал упражнение. При ошибке ученик может подправить мяч любым способом, кроме остановки. На выполнение упражнения дается 3 попытки. Упражнение оценивается по количеству повторений. Повторения засчитываются, если правила волейбола не нарушались.

Класс	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5 класс	3	5	7	3	4	6
6 класс	3	5	7	3	4	6
7 класс	4	6	8	4	6	8
8 класс	5	7	9	5	7	9
9 класс	6	8	10	5	7	9

ТЕСТ № 2. Нижняя передача мяча.

Методика проведения: условия выполнения те же, что и в верхней передачи мяча.

Класс	Юноши	Девушки
-------	-------	---------

	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7 класс	3	4	5	3	4	5
8 класс	3	5	7	3	4	6
9 класс	4	6	8	4	5	7

ТЕСТ № 3. Подача мяча.

Методика проведения: учащийся выполняет подачу волейбольного мяча по количеству попаданий избранным или изученным способом по собственному выбору, кроме случаев, когда требуется проверка конкретных способов подачи мяча. Ученики 8 классов и девушки 9 классов выполняют 5 подач на противоположное поле. Юноши 9 классов делают 6 подач в ближнюю или дальнюю половину противоположного поля (площадка делится на 2 равные половины).

Класс	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
8 класс	1	2	4	1	2	3
9 класс	1	2	4	1	2	4

Тестирование на уроке физической культуры по теме: БАСКЕТБОЛ

ТЕСТ № 1. Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек.

Методика проведения: построение команд в колонну по одному, капитан лицом к команде на расстоянии 5-6 м. от команды. По команде капитан выполняет передачу первому игроку, игрок, получая передачу, возвращает назад, с последующим перестроением в конец колонны.

Класс	«5»	«4»	«3»
5 класс	25	21	18
6 класс	27	24	23
7 класс	29	26	25
8 класс	30	29	28
9 класс	32	31	30

ТЕСТ № 2. Передача мяча двумя руками от груди. С последующим перемещением из колонны в колонну за 30 сек.

Методика проведения: построение команд в колонну по одному, капитан лицом к команде на расстоянии 5-6 м от команды. Мяч находится у команды. По сигналу передается капитану, после передачи передающий бежит на место капитана. Капитан

после выполнения передачи перестраивается в конец колонны.

Класс	«5»	«4»	«3»
5 класс	25	21	18
6 класс	27	24	23
7 класс	29	26	25
8 класс	30	29	28
9 класс	32	31	30

ТЕСТ № 3. Штрафной бросок (за 1 мин.)

Методика проведения: построение команды в колонну по одному на линии штрафного броска с двумя мячами. По сигналу – первый выполняет бросок в кольцо, и сам этот мяч подбирает и передает в колонну и перестраивается в конец колонны.

Класс	«5»	«4»	«3»
5 класс	3	2	1
6 класс	4	3	1
7 класс	6	5	2
8 класс	7	6	5
9 класс	8	7	5

ТЕСТ № 4. Ведение мяча (за 1 мин.)

Методика проведения: построение в колонну по одному на линии старта, на расстоянии 15 метров ставится стойка. По сигналу направляющий выполняет ведение до стойки и обратно, передает мяч следующему и перестраивается в конец колонны. За каждый тест оценивается сразу вся команда.

Класс	«5»	«4»	«3»
5 класс	20	18	16
6 класс	21	20	19
7 класс	23	21	20
8 класс	25	24	23
9 класс	26	25	24

ТЕСТ № 5. Ведение мяча с изменением направления.

Методика проведения: учащийся с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3-х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой

стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3-х метрах друг от друга. Таким образом, от ученика до третьей стойки 9 метров. (В спортивном зале удобнее проводить это испытание на волейбольной площадке, т.к. от лицевой до средней линии ровно 9 метров.) Это известный тест для определения координационных способностей – автор Лях В.И. По сигналу учителя на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

Класс	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5 класс	11,0	10,0	9,5	12,0	11,0	10,5
6 класс	10,0	9,5	8,0	11,0	10,0	9,0
7 класс	9,5	8,2	7,4	10,0	8,5	8,0
8 класс	9,3	8,2	7,3	10,0	8,3	7,8
9 класс	9,3	8,0	7,1	10,1	8,3	7,7

ТЕСТ № 6. Передача мяча двумя руками от груди (сек).

Методика проведения: учащийся с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди. Естественно, что имеющий навык передач делает упражнение быстрее. Если упражнение проводить с проверкой количества передач за 10 секунд, то экономится масса времени, которого часто не хватает.

Класс	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5 класс	20,0	16,0	15,0	22,0	17,5	15,5
6 класс	19,0	15,5	14,0	21,5	17,0	15,0
7 класс	18,0	15,0	12,5	20,0	16,0	14,0

ТЕСТ № 7. Бросок в кольцо с места (количество попаданий).

Методика проведения: учащиеся 5-х классов, стоя в метре от кольца (определяется по проекции кольца на пол) бросают по 6 раз, а 6-классники это делают с расстояния так же 1 метр, но из 5 попыток. С 2 метров производят броски ученики 7 классов, 8-классники испытания проводят уже с 3х метров. Все ученики 6,7,8х классов бросков делают пять, а шестиклассники – 6. Стоять надо под 45 градусов по отношению к кольцу и забивать непременно с отскоком от щита.

Класс	Юноши	Девушки
-------	-------	---------

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5 класс	3	2	1	2	1	0
6 класс	3	2	1	2	1	0
7 класс	4	2	1	3	2	1
8 класс	4	3	2	3	2	1

ТЕСТ № 7. Бросок в кольцо в движении (количество попаданий).

Методика проведения: учащийся от середины б/большой площадки слева или справа от кольца делает 5 попыток «атаки» кольца после ведения и с 2-х шагов выполняет бросок в кольцо (разрешается выполнять бросок после остановки прыжком с последующим прыжком вверх, т.к. это не противоречит правилам баскетбола).

Класс	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
8 класс	3	2	1	2	1	0
9 класс	4	2	1	3	1	0