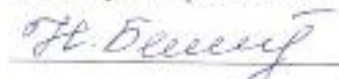


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
МКУ "Управление образования муниципального округа Богданович"
Муниципальное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа № 4

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР



Беляева Н.И.

Протокол № 1

от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ - СОШ № 4



Михаленко Е.В.

Приказ № 09-175

от «28» августа 2025 г.

**Рабочая программа
АООП (1 вариант)
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
для учащихся 9 класса
2025-2026 у. г.**

1. Пояснительная записка.

Данная программа по физической культуре предназначена для учащихся 9 б класса общеобразовательной школы для детей с ограниченными возможностями здоровья. Основанием для составления рабочей программы служат нормативно-правовые, методические документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры на федеральном, региональном и муниципальном уровне.

1. Конституция Российской Федерации (гл.2, статья 47).
2. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273)
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897,)
4. СанПин 2.4.2 2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях.
5. Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
6. Письмо Минобрнауки России от 28.04.2003. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений»
7. Приказ Минобрнауки России, Минздрава России, Госкомспорта России и РАО от 16.07.2002 № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
8. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 № 06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся»
9. Письмо Минобрнауки РФ от 30.05.2012. №МД- 583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
10. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы от 24.12.2018 г.
11. Федеральные перечни учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2020/2021 учебный год, утвержденные приказом Министерства просвещения от 28.12.2018 года № 345
12. Приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1577 внесены изменения в ФГОС основного общего образования, утверждённые приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
13. Методическое письмо о преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Ярославской области в 2020-21 г.г.
14. Учебный план МОУ СШ №6 г. Гаврилов-Яма на 2020-2021 учебный год приказ №01-11/241 от 26 августа 2020 г.
15. Основная общеобразовательная программа основного общего образования МОУ СШ №6 №148-о/д от 27.06.2013г. (протокол пед. совета № 23 от 27.06.2013);
УМК: В.И. Лях Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях- «Просвещение» 2019 г.
Учебник: Физическая культура. Учебник: Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – Просвещение, 2019г.

Предмет «Физическая культура»- один из тех предметов изучаемых в средней общеобразовательной школе где дети с ограниченными возможностями здоровья, в силу биологических и социальных причин испытывают стойкие затруднения в усвоении образовательной программы по физической культуре, при отсутствии выраженных нарушений интеллекта, отклонений в развитии слуха, зрения, речи, двигательной сферы. Адаптация общеобразовательной программы поможет улучшить условия обучения детей рассматриваемой категории.

В самом общем виде сущность ЗПР состоит в следующем: развитие мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально-волевой сферы личности происходит замедленно, с отставанием от нормы. Ограничения психических и познавательных возможностей не позволяют ребенку успешно справиться с задачами и требованиями, которые предъявляет ему общество. Неспособность к устойчивой целенаправленной деятельности, преобладание игровых интересов и игровой мотивации, неустойчивость и выраженные трудности при переключении и распределении внимания, неспособность к умственному усилию и напряжению при выполнении серьезных школьных заданий, недоразвитие произвольных видов деятельности быстро приводят к школьной неуспеваемости.

В основе школьных трудностей этих детей лежит не интеллектуальная недостаточность, а нарушение их умственной работоспособности. Это может проявляться в трудностях длительного сосредоточивания на интеллектуально-познавательных заданиях, в малой продуктивности деятельности во время занятий, в излишней импульсивности или суетливости у одних детей и заторможенности, медлительности – у других, в замедлении общего темпа деятельности. В нарушениях переключения и распределения внимания.

Обучающимся с ЗПР целесообразно оказывать индивидуальный подход учителя при обучении. При условии своевременности и правильности подобной помощи недостатки познавательной деятельности и школьная неуспеваемость могут постепенно преодолеваются.

Оптимальные условия для организации деятельности обучающихся на уроке заключается в:

- рациональной дозировке на уроке содержания учебного материала;
- выборе цели и средств ее достижения;
- регулирование действий учеников;
- побуждение обучающихся к деятельности на уроке;
- развитие интереса к уроку;
- чередование труда и отдыха.

Важное коррекционное значение процесса обучения состоит в выявлении и учете нереализованных познавательных возможностей учащихся. Из-за неравномерной деятельности обучающихся на уроке огромное значение для учителя имеет знание фаз работоспособности ученика. У ученика с особыми образовательными особенностями слишком растянута фаза пониженной работоспособности, а фаза повышенной сильно

сокращена. Фаза вторичного снижения работоспособности наступает преждевременно.

Ввиду психологических особенностей детей с ОВЗ, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие навыков каллиграфии; развитие артикуляционной моторики.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности: коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция – развитие памяти; коррекция – развитие внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов

(цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления: развитие наглядно-образного мышления; развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций: развитие умения сравнивать, анализировать; развитие умения выделять сходство и различие понятий; умение работать по словесной и письменной инструкциям, алгоритму; умение планировать деятельность.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности; воспитание самостоятельности принятия решения; формирование адекватности чувств; формирование устойчивой и адекватной самооценки; формирование умения анализировать свою деятельность; воспитание правильного отношения к критике.

Коррекция – развитие речи: развитие фонематического восприятия; коррекция нарушений устной и письменной речи; коррекция монологической речи; коррекция диалогической речи; развитие лексико-грамматических средств языка. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

Основные подходы к организации учебного процесса для детей с ОВЗ:

Подбор заданий, максимально возбуждающих активность ребенка, пробуждающие у него потребность в познавательной деятельности, требующих разнообразной деятельности.

Приспособление темпа изучения учебного материала и методов обучения к уровню развития детей с ОВЗ. Индивидуальный подход.

Повторное объяснение учебного материала и подбор дополнительных заданий.

Постоянное использование наглядности, наводящих вопросов, аналогий.

Использование много кратных указаний, упражнений.

Использование поощрений, повышение самооценки ребенка, укрепление в нем веры в свои силы.

Поэтапное обобщение проделанной на уроке работы.

Использование заданий с опорой на образцы, доступных инструкций

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения предмета физической культуры должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя

материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта,

применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

II. Содержание учебного предмета

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Волейбол. Игра по правилам. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Футбол. Игра по правилам. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка.

Передвижения на лыжах.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка.

II. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

9 класс (68 ч.)

№ урока	№ ур по теме	Название раздела и тема урока	Дата проведения
		1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2час)	
1.	1.1	Вводный инструктаж по ОТ . Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	
		2.Легкая атлетика-6 ч	
2	2.1	Инструктаж по ОТ на л/атлетике. Низкий старт. Стартовый разгон от 30 метров. Финиширование Тест: наклон вперед.	
3.	2.2	Соревнования в беге на 30 метров. Старты из разных исходных положений. Эстафеты по 200- 300 м	
4.	2.3	Бег по дистанции 100 метров, повторным методом. Метание мяча в вертикальную цель. Тест: подтягивание.	
		3.Баскетбол (10 ч)	
5	3.1	Инструктаж по От на спортивных играх. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок,	
6	3.2	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время передачи, ведения Личная система защиты.	
7	3.3	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Нападение быстрым прорывом.	
8	3.4	Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционные нападения со сменой места.	
9	3.5	Бросок двумя руками от головы в прыжке, и с сопротивлением после остановки . Личная опека	
		1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 час)	
10	1.1	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий	
		2.Гимнастика с основами акробатики -12 ч	
11	2.1	Инструктаж по От на гимнастике. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. Страховка.	
12	2.2	Подъем переворотом махом (д). Опорный прыжок: прыжок боком(д).	
13	2.3	Акробатика: равновесие на одной, выпад вперед; кувырок вперед (д).	
14	2.4	Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок назад в полушпагат (д)	
15	2.5	ОРУ в движении. Зачет по теме: акробатическая комбинация.	
16	2.6	Гимнастические брусья: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в	

		упор на нижнюю жердь (д).	
		4. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 час)	
17	4.1	Планирование занятий физической культурой по развитию гибкости	
		1.Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 час)	
18	1.1	Повторный инструктаж по ОТ. Планирование занятий физической культурой по развитию ловкости.	
		2. Лыжные гонки-14 час	
19	2.1	Инструктаж по ОТ на лыжных гонках. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту.	
20	2.2	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	
21	2.3	Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах со средней скоростью.	
22	2.4	Переход с попеременных ходов на одновременные.	
23	2.5	Техника основного и скоростного варианта одновременного одношажного хода.	
24	2.6	Зачет по теме: переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3,5км.	
25	2.7	Преодоление препятствий на лыжах. Скоростной подъем скользящим шагом Преодоление контруклонов.	
		3. Волейбол-10 часов	
26	3.1	Инструктаж по ОТ на спортивных играх. Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	
27	3.2	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Приём мяча отражённого сеткой	
28	3.3	Приём мяча одной рукой и сверху двумя руками с последующим перекатом в сторону	
29	3.4	Верхняя прямая подача. Приём нижней прямой подачи. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу).	
30	3.5	Зачет по теме: верхняя прямая подача. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка при блокировании.	
		1.Знания о физической культуре (2 час)	
31	1.1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	
		6.Легкая атлетика-6 часа	
32	6.1	Инструктаж по ОТ на л/атлетике. Прыжок в длину: подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Тест: прыжок в длину с места.	
33	6.2	Эстафетный бег по кругу 200-400м с передачей эстафетной палочки. Соревнования по прыжкам в длину с разбега.	
68	6.3	Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Соревнования в беге на 30 метров.	

Оценочные материалы

Промежуточная аттестация по предмету проводится в форме накопительной системы отметок и выставляется по результатам трех практических испытаний из шести предложенных

1) силовые - подтягивания на высокой перекладине юноши низкой девушки

2) скоростные – бег 30м

3) координационные - челночный бег 3\10

4) гибкость - наклон вперед из положения сидя

5) скоростно- силовые - прыжок в длину с места

6) выносливость - 6 минутный бег.

Нормативы испытательных тестов представлены в таблице.

№ п/ п	Физическ е способност и	Контрольн ое Упражнен ие (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низки й	средни й	высок ий	низкий	средни й	высок ий
1	Скоростн ые	Бег 30 м, с	11	6,3 и	6,1-5,5	5,0 и <	6,4 и >	6,3-5,7	5,1 и <
			12	>	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	6,0	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,9	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,8 5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координац ионные	Челночный бег 3X10 м, с	11	9,7 и >	9,3-8,8	8,5 и <	10,1 и >	9,7-9,3	8,9 и <
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно -силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и	160-180	195 и	130 и <	150-175	185 и
			12	<	165-180	>	135	155-175	>
			13	145	170-190	200	140	160-180	190
			14	150	180-195	205	145	160-180	200
			15	160 175	190-205	210 220	155	165-185	200 205
4	Вынослив ость	6- минутный	11	900 и	1000-	1300 и	700 и <	850-	1100 и
			12	<	1100	>	750	1000	>

		бег, м	13 14 15	950 1000 1050 1100	1100- 1200 1150- 1250 1200- 1300 1250- 1350	1350 1400 1450 1500	800 850 900	900- 1050 950- 1100 1000- 1150 1050- 1200	1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и < 2 2 3 4	6 – 8 6 – 8 5 – 7 7 – 9 8 – 10	10 и > 10 9 11 12	4 и < 5 6 7 7	8 – 10 9 – 11 10 – 12 12 – 14 12 – 14	15 и > 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягиван ие: На высокой перекладин е (юн)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4 – 5 4 – 6 5 – 6 6 – 7 7 – 8	6 и > 7 8 9 10			
		На низкой перекладин е (дев)	11 12 13 14 15				4 и < 4 5 5 5	10 – 14 11 – 15 12 – 15 13 – 15 12 – 13	19 и > 20 19 17 16

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460004

Владелец Михаленко Елена Валентиновна

Действителен с 28.02.2025 по 28.02.2026