

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Средняя общеобразовательная школа №5 имени Героя Советского Союза**

**Б.А.Смирнова» города Воткинска УР**

«Рассмотрено»

Протокол №\_1

от 30.08.23 \_\_\_\_\_

заседания ШМО

Руководитель ШМО

\_\_\_ Лебедева Т

**АДАптированная рабочая программа**

по адаптивной физической культуре

для 7 з класса

Учитель: Павликова В.А.

Воткинск, 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная рабочая программа (ЗПР) по адаптивной физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв. Приказом МО и Н РФ от 17.12.2010 № 1897)
- Приказа МО и Н РФ «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый Приказом МО и Н РФ от 17.12.2010 № 1897» от 31.12.2015 № 1577
- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. №1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 г. №72653).

Адаптированная рабочая программа составлена с учётом психофизических особенностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) и содержит коррекционную работу на каждом уроке.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **Гражданского воспитания:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

### **Патриотического воспитания:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

### **Духовно-нравственного воспитания:**

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

### **Эстетического воспитания:**

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

### **Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

### **Трудового воспитания:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

### **Экологического воспитания:**

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

### **Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

**Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:**

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

**Метапредметные результаты** освоения программы основного общего образования, в том числе адаптированной, должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

*1) базовые логические действия:*

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

*2) базовые исследовательские действия:*

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

### *3) работа с информацией:*

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

**Овладение системой универсальных учебных познавательных действий** обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

#### 1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

## 2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

**Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий** обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

### 1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);



самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

## Предметные результаты

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)

## Содержание учебного предмета

### 7 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### **Реализация воспитательной компоненты урока осуществляется через решение следующих задач:**

- воспитание интереса к учению, к процессу познания (способы создания и поддержания интереса, активизации познавательной деятельности учащихся), формирование интереса к предмету, к учению;
- воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины);
- формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности (организация самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места);
- воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирования учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение);
- формирование и развитие оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение оценок с учащимися, коллективное оценивание, взаимопроверка и оценивание друг друга учащимися);
- воспитание гуманности (характер отношений «учитель – ученик», регулирование учителем отношений между учащимися);
  
- воспитание экологического мышления, гуманистического мышления, терпимого отношения к чужим взглядам, позиции, образу жизни;

- воспитание умения ориентироваться в общественно-политической жизни; обеспечивать патриотическое воспитание, воспитание ответственности за честь и человеческое достоинство;
- воспитание уважения к противоположному мнению, чувства сопереживания честность, чувства ответственности за свои поступки, слова; воспитывать аккуратность и дисциплину труда, любви к жизни во всех проявлениях;
- воспитание ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости; соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда;
- воспитание уважения к культурам и обычаям разных народов;
- воспитание творческого отношения к избранной профессии

**Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока осуществляется следующими методами и приёмами (модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания):**

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможности приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивание своей точки зрения.

## 7 класс

№ п/п	Наименование раздела	Воспитательный компонент	Количество часов
1	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Историческая минутка «Королева спорта» - историческая справка»</li> <li>- Политинформация «События сегодня ... Толкатели ядра»</li> <li>- Предметная олимпиада по разделу «Легкая атлетика»</li> <li>- Нормы ГТО (легкоатлетические виды)</li> <li>- Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» (карточки техники бега на длинные дистанции).</li> <li>- Составление план- конспекта на разминку по легкой атлетике.</li> </ul>	10
2	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Киноурок - просмотр фрагментов баскетбольных матчей</li> <li>- Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры»</li> <li>- Сообщения «Любознательный судья»</li> <li>-Пятиминутки на уроках «Победа дня»</li> <li>- Биографический урок (биография основателя баскетбола).</li> <li>- Составление план- конспекта на разминку по баскетболу.</li> </ul>	10
3	Футбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры»</li> <li>- Сообщения «Любознательный судья»</li> <li>- Киноурок - просмотр фрагментов фильма «Стрельцов»</li> <li>- Составление план- конспекта на разминку по футболу.</li> </ul>	11
4	Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Предметная олимпиада по разделу «Гимнастика»</li> <li>- Интеллектуальные интернет – конкурсы по физической культуре.</li> <li>-Нормы ГТО (гимнастика)</li> <li>- Составление план- конспекта на разминку по гимнастике.</li> </ul>	12
5	Способы самостоятельной деятельности	Пятиминутка « Статистика и ЗОЖ	2
6	Физкультурно-	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ	5

	оздоровительная деятельность		
7	Прикладно-ориентированная деятельность (модуль Спорт)	Участие сдаче норм ГТО на ступень.	30
8	Знания о ФК	-Предметная олимпиада по разделу «Знания ФК» -Путешествие «Современные Олимпийские игры»	3
9	Лыжная подготовка	- Политинформация «События сегодня...» (результаты соревнований, известные события по лыжным гонкам, биатлону) - Киноурок - просмотр фрагментов фильма про биатлон - Нормы ГТО(лыжи) - Составление план- конспекта на разминку на уроке по лыжам.	10
10	Волейбол	-Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры» - Сообщения «Любознательный судья» - Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» (техника нападения в волейболе) - Составление план- конспекта на разминку по волейболу.	8

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Итого по разделу		91	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

## **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	



1	Истоки развития олимпизма в России. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Развитие памяти (повторение наизусть). Активация познавательной деятельности.
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и развитие всех видов речевой деятельности.
5	Тактическая подготовка. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.

6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Развитие всех видов мышления.  Коррекция и развитие основных движений.
7	Планирование занятий технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.  Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
9	Упражнения для коррекции телосложения. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.

	коррекции телосложения			
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Развитие памяти (повторение наизусть). Активация познавательной деятельности
12	Акробатические комбинации. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Развитие ориентировки в пространстве. Коррекция и развитие основных движений.
13	Акробатические пирамиды. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.
14	Стойка на голове с опорой на руки. Стойка на голове с опорой на руки,	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.

	акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).			
15	Стойка на голове с опорой на руки. Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и развитие всех видов речевой деятельности.
16	Комплекс упражнений степ-аэробики. Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
17	Комплекс упражнений степ-аэробики. Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Развитие всех видов мышления. Коррекция и развитие основных движений.
18	Комбинация на гимнастическом бревне. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
19	Комбинация на гимнастическом бревне. Комбинация на гимнастическом бревне из	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция

	ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).			координационных способностей через подвижные игры.
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.
22	Лазанье по канату в два приёма. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
23	Лазанье по канату в два приёма. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и развитие всех видов речевой деятельности.
24	Преодоление препятствий наступанием. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
25	Преодоление препятствий наступанием. Бег с	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Развитие всех видов мышления.

	преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.			Коррекция и развитие основных движений.
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
28	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
29	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и развитие всех видов речевой

	выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».			деятельности.
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Развитие всех видов мышления. Коррекция и развитие основных движений.
34	Торможение на лыжах способом «упор». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
35	Торможение на лыжах способом «упор» Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
36	Поворот упором при спуске с пологого склона. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
37	Поворот упором при спуске с пологого склона. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.

38	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и развитие всех видов речевой деятельности.
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы ранее освоенными	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и



	способами. Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта			развитие всех видов речевой деятельности.
44	Передача мяча после отскока от пола. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
45	Передача мяча после отскока от пола Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Итоговая работа за 1 полугодие по основам знаний	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
46	Ловля мяча после отскока от пола Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
47	Ловля мяча после отскока от пола Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи,	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.

	броски в корзину			
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
51	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и развитие всех видов речевой деятельности.
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Развитие всех видов мышления. Коррекция и развитие основных движений.

	технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину			
54	Верхняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
55	Верхняя прямая подача мяча. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.
58	Перевод мяча за голову. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
59	Перевод мяча за голову. .Верхняя прямая	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных

	подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.			движений. Активизация и развитие всех видов речевой деятельности.
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Развитие всех видов мышления. Коррекция и развитие основных движений.
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали,	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.

	тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии			
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.
66	Тактические действия при выполнении углового удара. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
67	Тактические действия при выполнении углового удара. . Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и развитие всех видов речевой деятельности.
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. . Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. . Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Развитие всех видов мышления. Коррекция и развитие основных движений.
70	Игровая деятельность с использованием разученных	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных

	технических приёмов			движений.
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и развитие всех видов речевой деятельности.
76	Правила и техника	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Активизация и

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">.ru/subject/9/1/</a>	развитие всех видов речевой деятельности.  Коррекция и развитие основных движений.
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Развитие всех видов мышления.  Коррекция и развитие основных движений.
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и

	высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			развитие всех видов речевой деятельности.
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Развитие всех видов мышления. Коррекция и развитие основных движений.
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.
90	Правила и техника	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Активизация и



	выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">.ru/subject/9/1/</a>	развитие всех видов речевой деятельности.  Коррекция и развитие основных движений.
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и развитие всех видов речевой деятельности.
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности.  Коррекция и развитие основных движений.
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.Сдача контрольных нормативов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Развитие всех видов мышления.  Коррекция и развитие основных движений.
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.

	(пневматика или электронное оружие)			Коррекция и профилактика нарушений осанки.
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и развитие всех видов речевой деятельности.
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Развитие всех видов мышления. Коррекция и развитие основных движений.
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений.
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция координационных способностей через подвижные игры.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102		
-------------------------------------	-----	--	--

**Контрольно-измерительные материалы**

**Кодификатор на 7 класс**

*Перечень элементов содержания, проверяемых на контрольной работе по физической культуре*

*за 7 класс.*

Код элементов		Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе
<b>1.</b>		<b>Здоровый образ жизни</b>
	<b>1.1</b>	Понятие о здоровом образе жизни.
	<b>1.2</b>	Основы здорового образа жизни.
	<b>1.3</b>	Профилактика вредных привычек.
	<b>1.4</b>	Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Самонаблюдение, самоконтроль.
<b>2</b>		<b>Общие знания по теории и методике физической культуры</b>
	<b>2.1</b>	Базовые понятия и термины физической культуры.
	<b>2.2</b>	Особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений.
	<b>2.3</b>	Общая характеристика физических качеств, их развитие .
	<b>2.4</b>	Тактические действия в спортивных играх, изучаемых в школьной программой.
	<b>2.5</b>	Правила соревнований по видам спорта изучаемым школьной программой.
<b>3</b>		<b>История физической культуры</b>
	<b>3.1</b>	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
	<b>3.2</b>	Физическая культура в современном обществе
<b>4</b>		<b>Техника безопасности на уроках физической культуры</b>
	<b>4.1</b>	Причины травматизма на уроках физической культуры

*Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов, проверяемых на контрольной работе по физической культуре за 7 класс.*

<b>Код требования</b>		<b>Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов</b>
1		<b>Раздел: Здоровый образ жизни</b>
	1.1	Раскрыть понятие «Здоровый образ жизни»
	1.2	Уметь охарактеризовать содержательные основы здорового образа жизни
	1.3	Раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью
	1.4.	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
2		<b>Раздел: Общие знания по теории и методике физической культуры</b>
	2.1	Знать определение основных понятий и терминов, используемых на уроках физической культуры.
	2.2	Знать особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений.
	2.3	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.
	2.4	Тактические действия в спортивных играх, изучаемых в школьной программе.
	2.5	Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой.
3		<b>Раздел: История физической культуры</b>
	3.1	Знать историю становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.
	3.2	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития,

		характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе.
4		<b>Раздел: Техника безопасности на уроках физической культуры</b>
	4.1	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Применять простейшие приёмы и правила оказания первой помощи.

## Спецификация

### Контрольная работа по физической культуре 7 класс

***Название контрольной работы: Итоговая контрольная работа по физической культуре.***

***Цель работы:*** установление уровня освоения выпускниками знаний и умений по курсу физическая культура соответствии с требованиями Федерального компонента государственных стандартов среднего (полного) общего образования.

***Содержание итоговой работы*** определяется на основе следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.12 №273-ФЗ
2. ФГОС ООО. Приказ МО и Н РФ от 17.12.2010 №1897, от 31.12 2015 № 1576, 1577, 1578)

#### ***3. Характеристика структуры и содержания работы***

В работу по физической культуре включено 10 заданий, среди которых:

- 1) 8 заданий – задания с кратким развернутым ответом, либо в которых нужно выбрать правильный ответ.
- 2) 2 задания- задания с развернутым ответом, выявляющих и оценивающих освоение выпускниками различных комплексных умений.

Работа представлена двумя работами за I полугодие и за II полугодие.

#### ***4. Характеристика заданий по форме и уровню трудности***

***Содержание и уровень сложности задний соотносится с разделом***

«ученик научится», «ученик получит возможность научиться» планируемых результатов. Выполнение этих заданий, показывает на успешное достижение базового, повышенного уровня требований.

## Таблица

### Распределение заданий по уровню сложности.

Задания	Уровень сложности
9	Б
1	П

#### 5. *Время выполнения работы*

На выполнение работы отводится 45 минут.

#### 6. *Оценка выполнения отдельных заданий и работы в целом.*

Данная итоговая работа состоит из двух частей. Первая часть- задания базового уровня, которая включает в себя 9 заданий, за которые учащийся может набрать максимально 9 баллов. Вторая часть работы состоит из заданий повышенного уровня и включает в себя 1 задание, за которые учащийся может получить максимально 2 баллов. Все баллы суммируются. Максимальное количество баллов за работу 11.

80-100% от максимальной суммы баллов – оценка 5

60-79%-от максимальной суммы баллов – оценка 4

50-59%- от максимальной суммы баллов – оценка 3

0-49%- от максимальной суммы баллов -оценка 2

### **Контрольная работа по физической культуре за 1 полугодие 7 класс.**

Базовый уровень

#### **1.Состояние здоровья обусловлено:**

А) условиями производственного труда;

Б) образом жизни;

В) уровнем здравоохранения;

Г) отсутствием болезней.

**2. В какой спортивной игре нет вратаря?**

А) футбол      Б) хоккей      В) баскетбол      Г) водное поло

**3. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?**

А) Чтение книг;

Б) Посещение лекций;

В) Занятия спортом;

Г) Употребление в пищу овощей.

**4. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:**

А) сохранение и укрепление здоровья;

Б) развитие физических качеств человека;

В) поддержание высокой работоспособности людей.

**5. Остановка для отдыха в походе называется:**

А) ночлег;      Б) стоянка;      В) привал;      Г) причал.

**6. Размеры баскетбольной площадки составляют:**

А) 28x15 м;      Б) 26x12 м;      В) 22x16 м;      Г) 18x18 м.

**7. Что не является оздоровительно системой физической культуры?**

А) Йога;      Б) Ушу;      В) Ритмическая гимнастика;      Г) танцы.

**8. Каким ударом наказывается команда, нарушившая правила в штрафной площади?**

А) Пенальти;      Б) Буллит;      В) Угловой удар.

**9. К гимнастическим снарядам относятся:**

А) скамейки, маты, обручи, скакалки и тд

Б) кольца, бревно, конь, брусья и т.д

Повышенный уровень.

**1.Перечислите первых олимпийских чемпионов России по таким видам спорта как : гимнастика, лыжные гонки, легкая атлетика**

### **Итоговая промежуточная аттестация по предмету физическая культура.**

Промежуточная аттестация будет осуществляться в форме сдачи нормативов. В качестве контрольных виды нормативов принято решение принимать следующие:

- 1) Челночный бег 3\*10 м.
- 2) Прыжок в длину с места.
- 3) Упражнение на пресс за 30 секунд.

Данные виды нормативов принимать с 1 по 8 и 10 классах. Итоговая оценка будет выставляться по сумме трех оценок, полученных за сдачу данных видов нормативов.

### **Протокол сдачи контрольных нормативов.**

№ п/п	Фамилия Имя	Класс	Оценка			Итоговая оценка
			Челночный бег 3*10 м.	Прыжок в длину.	Пресс за 30 сек.	
1						
2						
3						

### **Контрольные нормативы 7 класс.**

Вид нормативов	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег 3*10м.	9.0	8.6	8.3	9.6	9.1	8.8
Прыжок в длину с места.	160	175	190	150	165	180
Пресс за 30 секунд.	19	23	25	17	20	23



## **Оценивание на уроке физической культуры.**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально в любой части урока.

### **Уровень физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует учитывать реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности физического развития ученика и его здоровья.

### **Техника упражнений.**

По технике владения двигательными действиями (умение, навыки) шкала оценивания выглядит так:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

Оценка «3» - двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, из-за которых возникла неуверенность или напряженность

	мальчики			Девочки		
	низкий	Средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	5,6	5,2	4,8	6,3	5,8	5,0
Бег 60 м	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8
Бег 1000м	5.40	4.50	4.20	6.10	5.35	5.00
Бег 300м	1.25	1.13	1.05	1.40	1.28	1.18
6 мин.бег	18	22	26	14	18	22
Челн. бег 3*10м	8,8	8,3	8,0	10,0	9,3	8,7
Прыжок в длину	170	185	200	155	170	185
Наклон	3	6	10	5	10	16
Подтягивание	3	5	8	10	14	18
Пресс за30сек	23	27	29	19	23	26
Скакалка за 1мин	80	100	110	90	110	120
Метание мяча	23	31	39	16	19	26
Лыжи 2 км	14.30	13.30	12.30	15.30	14.30	13.30

**Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса**

**Рекомендации для занятий с учащимися отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе здоровья**

Болезни	Не рекомендуется		Рекомендуется	
	Характеристика упражнения	Виды спорта	Характеристика упражнения	Виды спорта
1.Ревматизм Миокардит ПМК	-Бег более 10мин, -нагрузки силового характера ; -сопротивление. -натуживание; -- нервного эмоционального напряжение	Бег, спортивная ходьба, горнолыжный спорт, борьба, единоборства Все упражнения с натуживанием.	Тренируется ловкость, быстрота.	Лыжи не более 10км, гимнастика, волейбол, туризм.
2.Гипертоническая болезнь НЦД, ВСД это при высоком давлении	Максимум напряженной деятельности на сердце. -силового статического характера -напряжение скоростного характера -гимнастика	Бег на короткие и средние дистанции -прыжки -плавание - поднятие тяжести -спортивные игры.	Упражнение циклического характера в основном на выносливость не требующие внимания.	Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба, туризм.  Все виды спорта
3.Хронический бронхит. Бронхиальная астма. Астматический бронхит.	Резкое колебание окружающей температуры -длительное пребывание на холоде -задержка дыхания -натуживание	-Лыжи -плавание		

4.Сколиоз	-скоростные упражнения. Резкие нагрузки на позвоночник, фиксирующие упражнения на позвоночник	Единоборства  Прыжки -метание -волейбол -борьба -поднятие тяжести		Бег на носках. Лыжи, коньки, хоккей.
5.Плоскостопие	-Прыжки, -соскоки Резкие статические нагрузки на стопу.	-Гимнастика борьба - прыжки		Спортивная ходьба плавание туризм.
6.Миопия средней степени.	Значительное сотрясение тела, опасны удары по голове, силовые, кувьрки.	-бег на короткие дистанции, -гимнастика -метания -	Все упражнения циклического характера не требующие большого внимания.	Бег на выносливость, бег 60 м
7. Почки, пиелонефрит.	Прыжки, короткие дистанции.	подтягивание -борьба	Упражнения для укрепление прямой мышцы живота	
8.Желудочно - кишечный тракт	Уменьшить нагрузки на мышцы брюшного пресса, прыжки, работа на скорость.			
9.ЦНС	Упражнение вызывающие нервный срыв, эмоции, ограничить время на высоте.			

**Что можно демонстрировать:**

1. Челночный бег 3\*10м, 60м, прыжки в длину.
- 2,3. Гибкость, прыжки в длину, бег на короткие дистанции.
4. Противопоказаны подтягивание и прыжки.
5. Демонстрируют все виды.
6. Нельзя прыжки, подтягивание, наклоны.
7. Выносливость, 3\*10м, 6-минутный бег
8. Выносливость, 3\*10, 60 м.

**Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.**

**1. Прыжок в длину с места (основной зачет).**

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,  
- показать прыжок в длину с места.

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,  
- показать прыжок в длину с места  
«5»- нет ошибок;  
«4»- допускается 1-2 ошибки;  
«3»- допускается 3 и более ошибок;  
«2» - все неверно.

**2. Челночный бег:**

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,  
- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,  
«5»- нет ошибок;  
«4»- допускается 1-2 ошибки;

**3. Бег 30м, 60м, 100м:**

Подготовительная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

Специальная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

- показать технику (5-6 класс – «высокий старт», 7-11 класс – «низкий старт»)

«5»- нет ошибок;  
«4»- допускается 1-2 ошибки;  
«3»- допускается 3 и более ошибок;

**4. «6-ти минутный бег», бег 1 км, 2км, 3км.**

Подготовительная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости;

- бег в течении 5 минут без учета пройденной дистанции с переходом на ходьбу по самочувствию.

«5»- без перехода на ходьбу;

«4»- 1-2 перехода на ходьбу;

«3»- многократные переходы.

Специальная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости.

### **5. Подтягивание. Отжимание:**

Подготовительная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

- отжимание от скамейки, сгибание рук до 90° в локтевых суставах;

- Поднимание туловища из положения лежа на спине, держа руки скрестно на груди.

Специальная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

### **6. Бег 300м:**

Подготовительная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения.

Специальная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения

**7. Прыжки в длину с разбега:** - техника прыжка, рассказать по карточке.

**8. Прыжок в высоту с разбега:** - рассказать технику прыжка в высоту с разбега.

**9. Метание мяча, гранаты на дальность:** выполнение основных нормативов.

### **10. Лыжи:**

Подготовительная группа: - прохождение дистанции без учета времени.

«5» - прохождение всей дистанции;

«4»- 60-80% длины всей дистанции

«3»- 50% и меньше

- рассказать технику безопасности, правила поведения, первая мед. помощь при обморожении.

Специальная группа: - прохождение любой дистанции по самочувствию.

## **11. Акробатические упражнения:**

Подготовительная группа: -выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

Специальная группа: -выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

## **12. Опорный прыжок:**

Подготовительная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе;

Специальная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе.