

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа-интернат № 23»

РАССМОТРЕНО

на заседании учителей-  
предметников  
Руководитель МО

\_\_\_ З.Г. Кузьмина

протокол № от « » \_\_\_\_\_  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по  
учебно-воспитательной  
работе

\_\_\_ М.А. Тюменцева

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МКОУ "СОШИ №23"

\_\_\_ Е.В. Алсуфьева

приказ № от « » \_\_\_\_\_  
2024 г.

**Рабочая программа**  
учебного предмета  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**5-9 класс**  
Вариант 4.1

Учитель физической культуры:  
Шакирзянова Юлия Викторовна

г. Польшаево 2024 г.

## **Пояснительная записка.**

Адаптивная рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для детей с ограниченными возможностями здоровья 5-12 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России и программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевича М., Просвещение, 2012.) с использованием материалов программы Института коррекционной педагогики для специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (Б.В. Сермеева, Л.И. Плаксиной. – М.: Просвещение, 1997). Допущенной Министерством образования Российской Федерации и следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г № 373, с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010г № 1241, от 22 сентября 2011г. № 2357, от 18 декабря 2012г. № 10602, 29 декабря 2014г. № 1643; Приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015г. № 1577;

- приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении Федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- письмом Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

Стратегическое направление и особенности физического воспитания обучающихся с депривацией зрения, обусловлены выполнением ряда специфических функций и реализуемых с учётом требований состояния здоровья учащихся, обеспечивающих достаточную двигательную активность в профилактике заболеваний, совершенствование личности укреплением здоровья и подготовкой к самостоятельной, взрослой жизни.

Наблюдается тенденция необходимости включения в процесс физического воспитания учащихся с депривацией зрения средств оздоровительной коррекционно - развивающей направленности с учётом состояния их здоровья, физического развития, физической и функциональной подготовленности, индивидуально-психологических особенностей личности.

Школьники с нарушениями зрения имеют более низкий уровень физического состояния в сравнении со сверстниками из общеобразовательных школ. Возрастная динамика развития двигательных способностей (качеств) у школьников с депривацией зрения и учащихся общеобразовательных школ имеет схожий характер развития, но у детей с нарушениями зрения при исследовании обнаружено абсолютное отставание по всем показателям.

В настоящее время занятия по физической культуре строились на основе программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, которая не учитывает особенности и трудности овладения требованиями на суженной сенсорной основе детей.

Уроки по физической культуре содержат нагрузку два академических часа в неделю, но коррекционным образованием предусмотрены дополнительные два часа в неделю во внеурочное время. Для достижения целей и задач физического воспитания детей с депривацией зрения существует необходимость переноса одного часа занятий из внеурочного времени в основное, где недельная нагрузка по адаптивной физической культуре будет составлять 3 часа, аналогично общеобразовательным школам. Трёхчасовая недельная нагрузка может позволить не только освоить минимум знаний, навыков и умений, но и способствовать в короткие сроки корректировать двигательные качества (способности) и двигательные нарушения школьников с депривацией зрения. Оставшийся дополнительный час в неделю во внеурочное время целесообразно использовать в отношении отдельного контингента детей, особо нуждающихся в тех или иных формах коррекции, применяя индивидуальную оценку.

При реализации физического воспитания решаются следующие основные задачи, направленные:

- приобретение минимума необходимых знаний в области физической культуры;
- воспитание потребности в двигательном режиме;
- формирование и развитие психических процессов и свойств личности;
- укрепление здоровья и социализация в обществе;
- коррекция и развитие двигательных способностей (качеств);
- коррекция двигательных нарушений;
- профилактика и устранение вторичных отклонений, связанных с основным офтальмологическим заболеванием.

Программный материал соответствует форме структурирования комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ (В. И. Лях, 2012) и авторизован в отношении учащихся с депривацией зрения.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Программа состоит из двух основных частей **базовой и вариативной**. Освоение базовых основ является необходимостью для каждого учащегося и может быть общегосударственным стандартом по физической культуре. Базовая часть обусловлена применением для детей, не имеющих противопоказаний к нагрузкам и отдельным видам физических упражнений, а также в отношении детей, имеющих противопоказания, что обусловлено применением различных средств и методов на занятиях и отдельной дифференцированной оценкой физической подготовленности учащихся. Вариативная часть используется при необходимости учёта индивидуальных способностей детей, национальных и местных особенностей работы школ, географического расположения региона.

Настоящая программа содержит 2 раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 5-10 и 11-12 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в школе. Все разделы состоят из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры и оздоровительные мероприятия в режиме дня. В программе представлена определённая форма тестирования, позволяющая с помощью нормативов дифференцированной оценки определять уровень развития двигательных способностей (качеств) школьников, имеющих депривацию зрения, с учётом пола и возраста.

## **РАЗДЕЛ 1. 5-10 КЛАССЫ.**

### **Задачи физического воспитания учащихся 5-10 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся 5-10 классов направлены на:

- коррекцию и развитие основных физических качеств (способностей) и функциональной подготовленности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствовать своевременному возрастному уровню физического развития;
- коррекцию двигательных нарушений, связанных с основным офтальмологическим заболеванием;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- развитие психических процессов, формирующих социализацию в обществе, обучение основам психической саморегуляции;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

### **Требования к уровню подготовки учащихся.**

Согласно стандартам основного общего образования по физической культуре, учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

#### **Знать/ понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организацию активного отдыха и профилактику вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств (способностей);
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения при мышечных нагрузках;
- правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх, передвигаться на лыжах;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.

#### **Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой в активный досуг.

### **Двигательные умения, навыки и способности.**

Программный материал *«лёгкая атлетика»*: школьники без противопоказаний – из положения низкого старта с максимальной скоростью пробежать 50 м; в равномерном темпе бег до 15 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); прыжок в длину с разбега (8-12 шагов) способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега (8-12 шагов) способом «перешагивание»; метание мяча 150 г с места и с разбега (8-10 м).

Школьники с противопоказаниями – из положения высокого старта с максимальной скоростью пробежать 30 м; чередуя ходьбу и бег преодоление расстояния до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки); метание мяча 150 г с места и с разбега (8-10 м); прыжковые упражнения низкой интенсивности с преодолением препятствий.

Программный материал *«лыжная подготовка»*: школьники без противопоказаний – передвижение попеременным двухшажным ходом; одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами; переходы с одного хода на другой.

Школьники с противопоказаниями – ходьба на лыжах с чередованием низкого и среднего темпов.

Программный материал *«спортивные игры»*: школьники без противопоказаний - играть в игры «баскетбол», «волейбол» по упрощённым правилам на уменьшенных площадках.

Школьники с противопоказаниями – владеть отдельными элементами спортивных игр «баскетбол», «волейбол».

Программный материал **«гимнастика»**: школьники без противопоказаний – выполнять комбинацию из трёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); строевые упражнения; общеразвивающие упражнения на все мышечные группы; выполнять комбинации из трёх элементов на брусьях низкой высоты (мальчики); выполнять комбинацию на кольцах из трёх элементов (мальчики); комбинацию из четырёх элементов на напольном бревне (девочки), вольные упражнения из четырёх элементов; выполнять элементы художественной гимнастики с резиновым мячом, скакалкой (девочки).

Школьники с противопоказаниями – перечень требований, указанный выше, исключая положение «вниз головой».

**Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических качеств (способностей) согласно таблице дифференцированной оценки школьников 5-10 классов с противопоказаниями и без таковых.

**Самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность**: подбирать и выполнять самостоятельно упражнения для развития быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности при выполнении упражнений.

**Спортивная деятельность**: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью – бег 50 м, прыжок в длину с разбега, метание 150 г мяча, бег на выносливость; школьники с противопоказаниями в спортивных состязаниях не участвуют.

#### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Маль- чики	Девоч- ки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

#### Место курса в учебном плане.

В соответствии с учебным планом образовательного учреждения на этапе основного общего образования включает 609 учебных часов для обязательного изучения курса «Физическая культура». Количество учебных часов на год 34 недели, а для выпускных классов 33 недели, рассчитывается в соответствии с учебным планом и выглядит следующим образом:

- 5 класс – 3 часа в неделю – 102 часа в году;
- 6 класс – 2 часа в неделю – 68 часов в году;
- 7 класс – 3 часа в неделю – 102 часа в году;
- 8 класс – 3 часа в неделю – 102 часа в году;
- 9 класс – 2 часа в неделю – 68 часов в году;
- 10 класс – 3 часа в неделю – 99 часов в году.

#### Базовая часть содержания программного материала.

## **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу осваивается в течение учебного года в ходе конкретных технических навыков и умений, коррекции и развития двигательных качеств.

**Основы знаний о физической культуре.** Значение опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в физиологии человека. Значение нервной системы в двигательных актах. Возрастные особенности организма, его физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность школьников. Свойства защиты организма и их профилактика средствами адаптивной физической культуры.

Выполнение комплекса физических упражнений с учётом возрастно-половых особенностей школьников, направленно воздействующих на физические функции организма. Умение контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**Психологические основы.** Самообучение двигательным действиям с целью развития двигательных качеств, мышления, внимания. Подготовка к соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их укрепляющей и оздоровительной направленности. Анализ техники двигательных действий, их освоение и выполнение после пояснения, показа или описания.

Умение контролировать физическое состояние. Самостоятельно повышать уровень физического развития и физической подготовленности, интересоваться специальной литературой и журналами по физической культуре и выражать личные взгляды к прочитанному материалу. Умение самостоятельно выполнять задания учителя на занятиях ФК.

**Приёмы закаливания.** Воздушные ванны согласно температуре присущей региону проживания. Солнечные ванны и водные процедур. Обтирание. Душ. Купание в водоёмах. Дозирование необходимо проводить с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья школьника.

**Способы самоконтроля.** Определение жизненного тонуса, самочувствия, работоспособности, аппетита. Определение физического развития с помощью антропометрических показателей. Самоконтроль физических нагрузок всех направленностей.

## **2. Спортивные игры.**

С пятого класса начинается обучение элементам одной из спортивных игр. В качестве базовых рекомендуется баскетбол и волейбол. Учитель может ориентироваться на предложенную схему распределения программного материала.

В старших классах техника игры основывается на приобретении простейших навыков и умений обращаться с мячом. Спортивные игры являются универсальным средством для развития координационных способностей, быстроты, ловкости, умения ориентироваться в пространстве, умения перестроить индивидуальные двигательные действия, зрительный контроль за передвижением мяча является отличной гимнастикой для глаз.

Отдельные игровые упражнения при освоении элементов игры создают благоприятные условия для реализации на практике индивидуально-дифференцированного подхода для учащихся, имеющих индивидуальные различия. Тем самым в занятия можно вовлечь детей со слабым мышлением в игровой деятельности и низким развитием необходимых двигательных качеств.

На уроках ФК целесообразно проводить занятия по спортивным играм на мини-площадках, на которых школьникам с нарушениями зрения проще и легче ориентироваться. Упрощение правил облегчает детям возможность нарабатывать постепенно специальные навыки, при этом мини-игры несколько не теряют в эмоциональности и зрелищности.

## **3. Гимнастика.**

Одним из средств физического воспитания школьников с нарушениями зрения является упражнения основной гимнастики. Гимнастика даёт возможность избирательно воздействовать на все части тела и развивать конкретные физические качества. Раздел гимнастики в значительной мере облегчает выполнение задач коррекции и компенсации нарушенных функций у учащихся.

Возможность правильного дозирования физической нагрузки позволяет широко использовать разнообразные гимнастические упражнения, включать их в занятия, в соответствии с подготовленностью, уровнем офтальмологических показателей, сопутствующих заболеваний и отклонений, а также строго регулировать влияние упражнений на организм школьника.

Процесс обучения на уроках гимнастики заключается в том, что именно гимнастика учит школьников оценивать свои двигательные возможности и выяснять общие закономерности двигательной деятельности. Осуществляется это путём изучения разнообразного количества физических упражнений, комбинирования движений, переходящих в «связку», составление самостоятельно комплекса упражнений утренней гимнастики, атлетической гимнастики и т.д.

В программе по физической культуре для учащихся с ОВЗ гимнастика занимает одно из ведущих мест, в связи с тем, что её элементы включаются в подготовительную часть занятий при реализации любой темы. В период обучения в среднем школьном возрасте учащиеся овладевают приёмами построения и перестроения, общеразвивающими упражнениями, упражнениями с предметами, ритмическими движениями, упражнениями на гимнастических снарядах, простейшими акробатическими упражнениями.

#### **4. Лёгкая атлетика.**

С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, метанию, прыжкам в длину и высоту с разбега.

Бег занимает большой объём в программе по физической культуре для детей с нарушениями зрения. Любой урок физической культуры начинается с ходьбы и медленного бега. Бег может использоваться как средство разминки, подготовки организма школьников к выполнению основных задач урока, а также повышение общей и скоростной выносливости, работоспособности, основных физиологических систем организма, быстроты движений.

Учитель адаптивной физической культуры, управляя физиологическими процессами в организме школьников, регулировкой темпа и интенсивности выполнения заданных упражнений, обязан руководствоваться классификацией нагрузок по зонам интенсивности согласно ЧСС:

- компенсаторная зона интенсивности до 130 уд\мин.;
- аэробная зона интенсивности от 131 до 150 уд\мин.;
- смешанная (субмаксимальная) зона интенсивности от 151 до 180 уд\мин.;
- анаэробная зона интенсивности от 181 уд\мин. и выше.

Упражнения в беге доступны в любых условиях: в спортивных залах, площадках, стадионах, парках. Бег является составной частью практически всех физических упражнений: прыжков в длину и высоту с разбега, метаний, подвижных игр. На занятиях ФК учителю необходимо учить детей технически бегать правильно и красиво, т.к. большинству детей с депривацией зрения присущи двигательные нарушения: неправильная постановка стопы, излишнее напряжение или скованность, неравномерная длина шага, высоко поднятые плечи, запрокинутая голова, наклонённое назад туловище, мимика, не выпрямление ноги при отталкивании, низкий вынос бедра вперёд.

В программу по физической культуре для учащихся с ОВЗ включены разнообразные метания, которые выполняются с места, шага, разбега. Овладение метаниями, включая вспомогательные предметы, способствует укреплению и развитию силы мышц плечевого пояса, координации движений рук и ног, глазомера, взрывной силы и скорости.

В разделе «лёгкая атлетика» значительное место занимают прыжковые упражнения. Наиболее доступным способом для нашего контингента учащихся является прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Наиболее доступным и простым прыжком в высоту с разбега для детей с нарушениями зрения является способ «перешагивание». Другие виды прыжков слабовидящим противопоказаны.

#### **5. Лыжная подготовка.**

Наиболее доступный вид физических упражнений для школьников с нарушениями зрения – это передвижение на лыжах. При ходьбе на лыжах по равнине и пересеченной местности в работу включаются все мышцы тела, развиваются выносливость, сила рук и ног, ловкость,

быстрота движений. Занятия лыжами повышают уровень функциональной подготовленности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благоприятно действуют на нервную систему.

Овладение основами техники передвижения на лыжах закаливают организм, повышают его сопротивляемость к различным простудным заболеваниям, т.к. у слабовидящих учащихся пониженная сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Первый урок на снегу посвящается передвижению на лыжах по кругу с целью ознакомления учителя с уровнем физической и технической подготовленности школьников.

Детей с нарушениями зрения целесообразно обучать с одновременных ходов на попеременные, а при овладении – наоборот.

На уроках необходимо учитывать важные моменты: исключить крутые подъёмы и спуски, неровную ухабистую лыжню, т.к. может снизиться эффективность урока.

У школьников с нарушениями зрения нужно использовать лыжи, укороченные на 10-15 см от нормы, необходимой для зрячих детей. Это позволяет учащимся добиться быстрого усвоения материала. Обучение одновременным, попеременным, двухшажному ходу и переходам нужно вести на лыжне под незначительный уклон на слабопересечённой местности. Детей с нарушениями зрения можно обучать спускам, но делать это крайне осторожно.

Уроки по лыжной подготовке подразделяются в зависимости от педагогических задач – на вводные, учебные, тренировочные, смешанные и контрольные.

На подготовительную часть урока выделяется 12-15 минут для проведения разминки, под которой понимают передвижение на лыжах в лёгком и среднем темпе. Основная часть урока состоит из 20-25 минут, где решается задача совершенствования тех или иных навыков. На заключительной части урока используется передвижение на лыжах в низком темпе или упражнения на расслабление.

## **УРОКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

На уроках адаптивной физической культуры в 5-10 классах решаются основные задачи, стоящие перед коррекционным физическим воспитанием. Особенностью занятий в этих классах является не только коррекция и развитие двигательных способностей и тем самым повышение уровня функциональной подготовленности органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и физического развития, а также и обучение базовым двигательным действиям таких видов спорта как лёгкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, лыжи. Приобретаются знания о личной гигиене, формируются нравственные качества.

Основное направление уроков физического воспитания для учащихся с ОВЗ нацелено на обеспечение всестороннего и полноценного развития ребёнка без каких-либо скидок на дефект зрения. За период обучения необходимо повысить мобильность, как средство интеграции инвалидов по зрению в общество зрячих с восстановлением психофизических способностей.

Уроки физического воспитания решают задачи своевременной профилактики и предупреждения развития вторичных отклонений у слабовидящих детей, формируют навыки пространственной самостоятельной ориентировки, в процессе двигательных действий происходит укрепление склеры и мышечной системы глаза, улучшается кровообращение в тканях глаза.

### **Организационно-методические указания.**

В соответствии с задачами адаптивной физической культуры, особенностями контингента учащихся и условиями проведения занятий, определяется содержание учебного материала и коррекционная направленность с учётом подбора методов, средств обучения и воспитания, способов и форм организации занятий.

Организационно-методические указания базовой части учебной программы в определённой мере соответствуют комплексной программе физического воспитания для общеобразовательной школы (В. И. Лях, 2012). Вариативная часть программы построена на базе методики комплексной коррекции двигательных способностей школьников с депривацией зрения (В. В. Андреев, 2012).



Организационно-методические указания вариативной части учебной программы разработаны и представлены с учётом введения третьего часа занятий, непосредственно направленного на коррекцию и развитие двигательных способностей школьников с депривацией зрения.

Одним из основных средств на занятиях адаптивной физической культуры с детьми, имеющими депривацию зрения, обоснованно необходимо использовать последовательно дифференцированный и индивидуальный подходы. Индивидуальные различия между детьми и учёт этих различий в коррекционном образовании особенно актуальны в условиях перехода к массовому обучению.

Работая с детьми, имеющими депривацию зрения, в системе индивидуально-дифференцированного образования необходимо:

- вырабатывать ценностное отношение к ребёнку;
- проявлять гуманную педагогическую позицию;
- заботиться о сохранении духовности и физического здоровья детей;
- придавать при обучении личностно-смысловую направленность;
- владеть педагогическими технологиями, придавать им личностно-развивающую направленность;
- осуществлять поддержку индивидуальности ребёнка.

Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода и определения уровневой дифференциации на занятиях ФК рекомендуется использовать показатели анамнестических данных на каждого ребёнка, анализ медицинских карт, учитывать особенности физического развития и физической подготовленности. Используя уровневой дифференциации акцент необходимо делать на показания и противопоказания к отдельным видам физических упражнений, дозировании и интенсивности нагрузок.

В основу уровневой дифференциации входят следующие направления:

- состояние офтальмологических и общих медицинских показателей;
- сопутствующие заболевания и отклонения;
- показания и противопоказания индивидуального характера;
- уровень физического состояния;
- выбор формы физкультурной деятельности.

В структуре физического воспитания для реализации целей и задач содержится неотъемлемая часть коррекционного образования – мотивационная деятельность учителя на положительное отношение школьника к урокам физкультуры и формирования потребности в них. Учебный процесс необходимо строить так, чтобы удовлетворение потребностей не вызывало негативных ощущений и не влияло отрицательно на удовлетворение других потребностей, связанных с двигательной деятельностью. Особая роль в формировании двигательных потребностей отводится дидактическому принципу «сознательности и активности», основанному на социально-психологических и педагогических закономерностях.

Выделяются два уровня мотивации школьников к урокам физической культуры:

1.Общая мотивация. Её формирование - задача всего воспитательного процесса. Необходимыми условиями этого являются постановка и закрепление в сознании ребёнка далеко отставленной цели.

2.Мотивация учащихся на конкретное задание, именно на этом этапе обучения, которая, переходя через общую мотивацию, становится актуальной посредством осознания задач этого занятия и самооценки своего состояния, функциональных возможностей.

Формируя положительные мотивы, отражающие отношение школьников к занятиям ФК, у детей с депривацией зрения предполагает необходимость развития ряда свойств личности:

- 1) положительного отношения к урокам ФК и преодолению трудностей, связанных с низким уровнем физического состояния;
- 2) эмоционально-волевых качеств – целеустремлённости, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах, эмоциональной устойчивости.

В среднем школьном возрасте 12-14 лет у детей с нарушениями зрения необходимо формировать последовательно:

- мотив социального самоутверждения – стремление показать себя, выражающийся в том, что уроки ФК ставят учащегося с депривацией зрения на одну ступеньку со сверстниками из общеобразовательных школ;

- мотив физического самоутверждения – стремление к росту физической подготовленности, становлению характера.

В школьном возрасте 15-17 лет продолжение мотивационной структуры производится в следующем направлении, формируется:

- рационально-волевой мотив – желание продолжать заниматься физической культурой;

- социально-моральный мотив – стремление к личному успеху, ради которого надо усиленно заниматься, иметь хороший контакт со сверстниками и педагогами.

Используя предложенную мотивационную схему у школьников с нарушениями зрения, выявляется положительная тенденция в динамике роста показателей двигательных способностей, тем самым педагогическое воздействие усиливает эффект физических упражнений.

Используя третий час занятий, непосредственно направленный на коррекцию и развитие двигательных способностей школьников, подбор методов и средств традиционного характера, необходимо адаптировать в отношении детей с учётом офтальмологических показателей, сопутствующих заболеваний, отклонений в физическом развитии. Дифференцированно и индивидуально необходимо определять дозирование и интенсивность нагрузок.

При коррекции и развитии **общей выносливости** у школьников с ОВЗ, необходимо учитывать, что дети могут преодолевать наступающее утомление лишь короткое время, вследствие малой устойчивости нервной системы к сильным раздражителям, отсутствию способности к волевым усилиям и низкому уровню развития этого качества.

При коррекции и развитии общей выносливости необходимо использовать равномерный метод, который является оптимальным и наиболее доступным для данного контингента школьников.

У учащихся, не имеющих противопоказаний, метод заключается в преодолении определённого расстояния в определённом темпе, по мере адаптации к нагрузке можно увеличивать расстояние или темп бега, индивидуально – и расстояние, и темп.

Для школьников с противопоказаниями метод заключается в преодолении определённого расстояния с использованием гладкого бега и ходьбы поочередно, по мере усталости. Расстояние определяется индивидуально и дифференцированно. Задача учащихся – по мере тренированности преодоление конкретного расстояния без перехода на ходьбу.

У школьников, не имеющих противопоказаний, через каждые два занятия можно применять переменный метод с ускорениями по 30-50 м, интенсивностью до 70% от максимальной, продолжительностью 10-12 мин. Интенсивность выполнения заданий у школьников без противопоказаний достигает аэробной зоны, индивидуально при хороших показателях адаптации и отсутствии влияния нагрузки на зрительную функцию – смешанной (субмаксимальной). У школьников с противопоказаниями интенсивность выполнения заданий не должна превышать аэробной нагрузки.

При коррекции и развитии **скоростных способностей** особенности методики заключаются в следующем. Для развития скоростной реакции у школьников без противопоказаний используются средства по схеме «сигнал – восприятие – оценка – ответ действием»: старт по сигналу, стоя лицом вперёд, спиной вперёд; по сигналу – быстрый переход от бега спиной вперёд к стартовому рывку лицом вперёд; бег спиной вперёд, по сигналу – поворот на 180° и стартовый рывок 5м; бег в низком темпе, по сигналу – стартовый рывок 5 м в противоположном направлении; подскоки на месте, по сигналу – стартовый рывок 5м.

Школьники с противопоказаниями выполняют эти же задания, но без использования резких поворотов и высокого выпрыгивания.

Для коррекции и развития стартовой скорости используются стартовые ускорения из разных исходных положений: бег 5, 10, 15, 20 м с хода на время; прыжки на одной ноге 10, 15 м на время; «фартлек» со стартовыми рывками 10м через каждые 20, 30м медленного бега; бег приставными шагами по дорожке с переходом в стартовый рывок 15, 20м от отметки; прыжок

вверх толчком двумя ногами с последующим стартовым рывком. Школьники с противопоказаниями выполняют задания без учёта времени согласно индивидуальных возможностей.

Для коррекции и развития быстроты выполняются специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени, с продвижением вперёд и на месте с учётом времени, многоскоки, прыжковые упражнения.

При коррекции и развитии скоростной выносливости для школьников с депривацией зрения наиболее приемлем повторный метод с пробеганием отрезков 30, 40, 50 м серийным способом с интенсивностью 75-80 % для учащихся без противопоказаний и 60-65 % - с противопоказаниями. По мере адаптации к физическим нагрузкам у школьников без противопоказаний используется интервальный метод с интенсивностью выполнения 90% от максимальной.

Методика коррекции и развития **гибкости** у детей с депривацией зрения несколько отличается от методики развития, применяемой к здоровым школьникам.

При развитии гибкости соблюдаются следующие методические приемы:

а) индивидуально ставится конкретная цель (достать до определенной точки тела или предмета);

б) упражнения выполняются сериями в последовательности – для верхних конечностей, туловища, нижних конечностей;

в) между сериями выполняются упражнения на расслабление;

г) постепенно увеличивается амплитуда;

д) используется игровой и повторный методы.

В связи с тем, что показатель гибкости улучшается в результате роста нагрузки и постепенного увеличения длительности растянутого состояния мышечно-связочного аппарата занятия строятся следующим образом.

На начальном этапе упражнения выполняются с акцентом на различные исходные положения, например, активное сгибание бедра планируется выполнить 15 раз, первые 5 движений выполняются с сильно согнутой голенью, 5 – с слегка согнутой голенью, и 5 – с разогнутой голенью. Статические упражнения выполняются сериями из 2-3 упражнений по 3 подхода к каждому, в растянутом состоянии длительность выполнения постепенно увеличивается с 6 до 12 сек., интервал отдыха между напряжением от 30 сек. до 1 мин. с упражнением на расслабление.

На основном этапе развития двигательного качества в динамических упражнениях число повторений достигает 40-60 раз, а в упражнениях статического характера время удержания в растянутом положении достигает 20-30 сек.

При коррекции и развитии **координации, быстроты и ловкости** в подготовительной части занятий необходимо использовать упражнения в ходьбе и беге с использованием звукового сигнала, при котором меняется вид упражнения. Задания в ходьбе варьируются: вносятся игровые элементы, меняются направление и темп ходьбы, чередуются виды ходьбы, ходьба сочетается с другими движениями. Ходьба с заданиями, выполняемыми по сигналу на уменьшенной площади опоры, содействует развитию ловкости, координации.

Медленный бег с заданиями в подготовительной части используется как средство развития координации, быстроты и ловкости. В комплексах общеразвивающих упражнений при разминке используются движения, в меру эмоциональные и технически несложные. На занятиях в спортивном зале комплексы ОРУ содержат упражнения с предметами (гимнастическая палка, обруч, скакалка, мяч, гантели), обеспечивающими координацию движений.

В основной части занятий при развитии рассматриваемых двигательных качеств у школьников, не имеющих противопоказаний, используются спортивные игры: волейбол, баскетбол на уменьшенной площади 9x18 м и высоте кольца. При учебной игре даются индивидуальные задания для выполнения сложно-координационных упражнений с последующим вариативным действием. Для детей с противопоказаниями используются подвижные игры и элементы спортивных игр. Особенность заключается в том, что в играх запрещается жесткая форма действий, упор производится на техническое выполнение элементов.

Подвижные игры подбираются таким образом, чтобы с помощью их двигательного содержания можно было воздействовать на развитие вышеуказанных двигательных качеств.

Для коррекции и развития **скоростно-силовых качеств** используются специальные упражнения взрывного характера, которые не противопоказаны учащимся без ограничений. Упражнения содержат в себе движения направленного действия на определенную группу мышц с использованием резиновых амортизаторов, упражнения в парах с сопротивлением, прыжковые упражнения с запрыгиванием на резиновые баллоны или выталкиванием вверх поочередно со сменой ног.

Для развития скоростно-силовых качеств у школьников с нарушениями зрения, имеющих ограничения, вводятся упражнения: прыжки через скакалку на двух ногах одновременно, с работой стоп таким образом, чтобы пяточная часть при работе не касалась пола (опоры); запрыгивания на гимнастическую скамейку, не требующие максимального усилия; выпрыгивания из полуприседа с медленным продвижением вперед; ходьба на носках для укрепления стопы; выпрыгивания вверх из полуприседа на месте с использованием взрывной силы на 60 %.

**Силовые способности** корректируются и развиваются у детей с депривацией зрения с использованием упражнений на основные группы мышц с индивидуальным подбором отягощений и количеством повторений. Учащимся, не имеющим противопоказаний, при развитии силы подбирается отягощение, при котором напряжение мышц достигает не более, чем 80 % от максимального с небольшим количеством повторений, но с постепенным увеличением подходов по мере подготовленности. При развитии силовой выносливости используются упражнения, где напряжение мышц соответствует 60 % от максимального, но с большим количеством повторений и незначительным количеством подходов.

Для учащихся с противопоказаниями используются упражнения на все группы мышц с максимальным напряжением не более 60% с индивидуальным количеством повторений.

Значительное место в методике комплексной коррекции двигательных качеств у школьников с депривацией зрения занимают дыхательные упражнения, способствующие нормализации техники дыхания, ликвидации дыхательной недостаточности. При выполнении двигательных действий средней и высокой интенсивности, где необходимо потребление кислорода в большем количестве, у учащихся наблюдается наступление одышки и общего утомления, поэтому после выполнения задания проводится восстановление дыхания, и выполняются специальные упражнения, усиливающие вдох и выдох.

Коррекция и развитие двигательных качеств производятся в виде тренировки. Эта форма занятий эффективно развивает перечень необходимых двигательных качеств, тем самым способствует повышению уровня физического развития и функциональной подготовленности, благоприятно влияет на все функции и системы организма.

В течение занятий строго индивидуально необходимо контролировать проявление утомления по ЧСС и по внешним признакам утомления. У детей, не имеющих противопоказаний и ограничений, нагрузка в основной части занятий должна соответствовать аэробной зоне интенсивности (131 – 150 уд/мин), которая является тренировочной, дифференцированно и индивидуально с переходом в смешанную (субмаксимальную) зону интенсивности (151 – 180 уд/мин).

У школьников с противопоказаниями нагрузки на занятиях должны соответствовать компенсаторной зоне интенсивности (130 уд/мин), при упражнениях циклического характера интенсивность может достигать аэробной зоны.

Подготовительная часть занятий может быть увеличена, это связано с медленной адаптацией учащихся с депривацией зрения к физической нагрузке.

При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать прежде всего коррекции и развитию отстающих двигательных качеств (способностей) и упражнениям зимних видов спорта.

Оценку успеваемости учащихся определяет непосредственно учитель адаптивной физической культуры, в оценочный критерий включаются следующие направления: уровень

показателей физической подготовленности согласно таблицы дифференцированной оценки, качество овладения умениями и навыками, степень прилежания к занятиям АФК.

### **Вариативная часть содержания программного материала.**

Материал вариативной части связан с особенностями контингента учащихся с ОВЗ и направлен на коррекцию и развитие двигательных способностей, а также на дополнительное оздоровление детей средствами зимних видов спорта.

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ.**

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме дня относятся «малые» формы физической культуры. Высокая суммарная нагрузка учащихся с ОВЗ требует постоянного контроля за состоянием здоровья детей и организации мероприятий способствующих улучшению жизнедеятельности различных органов и систем организма.

Известно, что недостаток движений в жизни ребёнка с депривацией зрения является одной из причин нарушения осанки, проявления избыточного веса и других нарушений в физическом развитии; недостаточная двигательная активность снижает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем ребёнка, в результате чего появляется неадекватная реакция сердца на нагрузку, уменьшается жизненная ёмкость лёгких.

Гиподинамию можно полностью ликвидировать видами физического воспитания, которые являются ежедневными массовыми, групповыми в режиме дня школьника. Они являются основными поставщиками необходимых ребёнку движений.

Двигательный режим должен переплетаться с другими компонентами общего режима, образуя чередование учебного труда и активного отдыха.

Практика внесения элементов двигательного режима в режим дня для школьников с нарушениями зрения является профилактикой гиподинамии, средством борьбы с утомлением, повышения работоспособности детей и эффективности их обучения, воспитания привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Утренняя гигиеническая гимнастика** ежедневно компенсирует до 10% суточного объёма двигательной активности слабовидящего школьника. Способствует развитию координации движений, подвижности в суставах, совершенствует навыки отдельных движений рук, ног и туловища.

Утренняя гигиеническая гимнастика состоит из комплекса общеразвивающих упражнений (6-8 упражнений) продолжительностью до 10 мин. Комплексы упражнений необходимо чередовать, вносить разнообразность, т.к. новизна двигательных действий повышает интерес у учащихся к данному виду нагрузки.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики составляет учитель физической культуры или воспитатель группы, непосредственно реализующий данное направление, после подъёма детей в школе-интернате с ОВЗ, а также учителя-предметники перед началом занятий, если отсутствует при школе интернат. Желательно к проведению утренней зарядки привлекать наиболее подготовленных учащихся, которые сами способны разработать комплексы.

**Физкультурные минуты.** Учебная деятельность требует от школьников с депривацией зрения большого нервного напряжения. В результате в клетках коры головного мозга происходит ряд сдвигов, снижающих их функциональные возможности и работоспособность.

В период уроков основная нагрузка лежит на органах зрения и слуха; на мышцах туловища, особенно спины, находящихся в статическом напряжении, мышцах кисти, работающей руки. При начальной стадии утомления (возбуждение ЦНС) резко меняется поведение детей: они отвлекаются от учебного процесса, невнимательны и разговорчивы. Эти спонтанные переключения детей на другие виды деятельности являются охранительной реакцией организма. Такая реакция организма на утомление при непрерывном умственном напряжении сменяется процессом торможения, где излишняя подвижность может сменяться вялостью – учащиеся зевают, ложатся грудью на парту.

Признаки утомления снимаются, если предоставить детям возможность отдохнуть. Наиболее эффективны в этих случаях физические упражнения, выраженные в форме физкультурной минуты.

Физкультурная минута состоит из небольшого комплекса упражнений (3-4) для рук, туловища, ног и упражнений гимнастики для глаз. В физкультминутках содержатся упражнения, не требующие сложной координации, охватывающие большие группы мышц и снижающие статическое напряжение, активизирующие дыхание и кровообращение.

Физкультурные минуты проводятся в процессе уроков учителями – предметниками, а также во время подготовки домашних заданий.

**Час здоровья** служит для полной разгрузки учащихся в середине учебного дня. Проводится только на открытом воздухе, содержит в себе упражнения, состоящие из подвижных игр, катания на коньках, санках и т. п.

**Спортивный час** – это вид двигательной деятельности, с большим успехом решающий задачи воспитания интереса в потребности занятий физическими упражнениями, обогащения детей знаниями и умениями в сфере физической культуры. Спортивный час реализуется после самоподготовки в форме тренировки группы по общей физической подготовке под руководством учителя АФК. В группах спортивный час проводится под руководством воспитателей в форме подвижных игр, игр – эстафет, других двигательных развлечений с волейбольными, футбольными и баскетбольными мячами.

Методическую помощь воспитателям в проведении спортивного часа оказывает учитель ФК. Она выражается в подборе практического материала и обеспечении спортивным инвентарём.

**Спортивные конкурсы** – это непродолжительные по времени состязания, определение результатов в которых производится без секундомеров и рулеток, не требующие специальной подготовки, потому что условия конкурсов не сложны. Преимущество конкурсов в том, что в них могут принять участие все слабовидящие дети. А игровой метод и подведение личных и командных итогов гарантирует несомненный к ним интерес.

Задача спортивных конкурсов – закрепление полученных на уроках физической культуры умений и навыков, развитие физических качеств. Конкурс проводится в течение 20-30 минут, предъявляя менее высокие требования к нервной системе и физическим силам школьников с депривацией зрения.

**Тематическое распределение учебного времени на виды программного материала.**

№ п\п	Программный материал	Количество уроков					
		Класс					
		5	6	7	8	9	10
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий					
2.	Спортивные игры	32	18	32	32	18	30
3.	Гимнастика	14	14	14	14	14	14
4.	Лёгкая атлетика	27	20	27	27	20	27
5.	Лыжная подготовка	29	16	29	29	16	28
	<b>Итого:</b>	102	68	102	102	68	99

**Тематическое планирование  
5 класс**

<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>
Инструктаж по ТБ. Высокий старт от 10 до 15 м.	1
Высокий старт 10 - 15 м. Бег с ускорением 30-40 м.	2
Учетный урок. Бег 60 м. с высокого старта.	1
Прыжки в длину. Метание мяча.	1
Прыжки в длину, метание, бег 60 метров с низкого старта.	1
Учетный урок. Метание мяча.	1
Учетный урок. Прыжки в длину.	1
Поднимание туловища.	1
Челночный бег 3 по 10 м.	1
Преодоление полосы препятствий.	1
Кросс (м)-500 м., (д)-100 м.	1
<b>Спортивные игры.</b>	<b>32</b>
<b>Баскетбол.</b>	<b>11</b>
Инструктаж по ТБ. Передвижение и остановки в баскетболе.	1
Передвижение в парах. Эстафеты.	1
Передача мяча в парах.	1
Передача мяча, ведение мяча.	1
Техника передачи мяча со сменой мест.	1
Ведение мяча правой и левой рукой.	1
Ведение мяча. Учетный урок.	1
Ведение мяча, передача мяча после ведения.	1
Передача мяча после ведения.	2
Игра с упрощенными правилами.	1
<b>Волейбол.</b>	<b>3</b>
Передача мяча.	1
Прием мяча.	1
Учебная игра.	1
<b>Гимнастика.</b>	<b>14</b>
Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Техника лазания по канату.	1
Кувырок вперед.	1
Кувырок назад. Лазание по канату.	2
Стойка на лопатках.	1
Стойка на лопатках перекатом назад.	1
Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1
Учетный урок. Кувырок вперед. Лазание по канату.	1
Упражнение в равновесии, ходьба на носках.	1
Ходьба по бревну на носках, приставными шагами.	1
Соскок прогнувшись.	1
Упражнение в равновесии, висы, упоры.	1
Акробатические соединения из 3-4 элементов.	1
Учетный урок. Подтягивание.	1
<b>Волейбол.</b>	<b>9</b>
Инструктаж по ТБ. Стойка волейболиста.	1
Перемещение волейболиста. Двойной шаг, приставной шаг, бег.	1
Передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	2



Прием мяча снизу над собой.	1
Прием мяча снизу над собой. Учебная игра.	1
Нижняя прямая подача.	1
Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2
<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>29</b>
Инструктаж по ТБ. Одновременный бесшажный ход.	1
Одновременный бесшажный ход.	2
Попеременный двухшажный ход.	2
Эстафета на лыжах.	1
Прохождение дистанции 1 км.	1
Попеременный двухшажный ход. Учетный урок.	1
Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции.	2
Повороты переступанием.	2
Торможение «плугом».	1
Учетный урок. Подъем «полуелочкой».	1
Эстафета на лыжах.	1
Игры на лыжах.	2
Прохождение дистанции до 3 км.	2
Совершенствование лыжных ходов.	3
Учетный урок. Торможение «плугом».	1
Совершенствование спусков и подъемов.	2
Прохождение дистанции со спусками и подъемами.	2
Учетный урок.	1
Лыжная эстафета.	1
<b>Волейбол.</b>	<b>9</b>
Спортивные игры. Инструктаж по ТБ.	1
Передача мяча через сетку в парах.	2
Комбинация из основных элементов: прием, передача, удар.	1
Учебная игра. Передача мяча сверху.	1
Учебная игра. Передача мяча снизу.	1
Прием мяча после подачи.	2
Учебная игра.	1
<b>Легкая атлетика.</b>	<b>15</b>
Легкая атлетика. Повторение. Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением 30-40м.	1
Челночный бег 3x10.	1
Тест. Подъем туловища за 30 секунд.	1
Прыжки в высоту.	2
Медленный бег.	1
Прыжки в длину.	1
Передача эстафетной палочки.	1
Метание малого мяча.	1
Специальные беговые упражнения.	1
Равномерный бег 10 мин.	1
Старт из различных положений.	1
Бег 300 метров без учета времени.	1
Учетный урок. Бег 60 метров.	1
Игры на воздухе.	1
<b>Всего:</b>	<b>102</b>

**Тематическое планирование  
6 класс**

<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
Инструктаж по ТБ. Высокий старт 15 - 30м.	1
Высокий старт 15 - 30м. Бег с ускорением 40-50м.	1
Учетный урок. Бег 60 метров.	1
Прыжки в длину. Метание мяча.	1
Учетный урок. Метание мяча.	1
Учетный урок. Прыжки в длину.	1
Поднимание туловища.	1
Челночный бег 3по10м.	1
Преодоление полосы препятствий.	1
Кросс (м)-500 м., (д)-300 м.	1
<b>Спортивные игры.</b>	<b>18</b>
<b>Баскетбол.</b>	<b>8</b>
Инструктаж по ТБ. Передвижение и остановки в баскетболе.	1
Передвижение в парах.	1
Передача мяча, ведение мяча.	1
Техника передачи мяча со сменой мест.	1
Ведение мяча правой и левой рукой.	1
Ведение мяча. Учетный урок.	1
Ведение мяча, передача мяча после ведения.	1
Игра с упрощенными правилами.	1
<b>Волейбол.</b>	<b>3</b>
Передача мяча.	1
Прием мяча. Передача мяча.	1
Учебная игра.	1
<b>Гимнастика.</b>	<b>14</b>
Инструктаж по ТБ. Техника лазания по канату.	1
Кувырок вперед.	1
Кувырок назад. Лазание по канату.	1
Стойка на лопатках.	1
Стойка на лопатках перекатом назад.	1
Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1
Учетный урок. Стойка на лопатках.	1
Упражнение в равновесии, ходьба на носках.	2
Ходьба по бревну на носках, приставным шагом.	1
Соскок прогнувшись.	1
Упражнение в равновесии, висы, упоры.	1
Акробатические соединения из 3-4 элементов.	1
Учетный урок. Подтягивание.	1
<b>Волейбол.</b>	<b>7</b>
Инструктаж по ТБ. Стойка волейболиста.	1
Перемещение волейболиста. Двойной шаг, приставной шаг, бег.	1
Передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1
Прием мяча снизу над собой.	1
Прием мяча снизу над собой. Учебная игра.	1
Нижняя прямая подача.	1

Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>16</b>
Инструктаж по ТБ. Одновременный бесшажный ход.	1
Одновременный двухшажный ход.	1
Эстафета на лыжах.	1
Одновременный бесшажный ход.	1
Прохождение дистанции 1 км.	1
Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Учетный урок.	1
Подъем «елочкой». Прохождение дистанции.	1
Подъем «елочкой», спуск.	1
Подъем «елочкой», спуск в средней стойке.	1
Торможение «плугом».	1
Учетный урок. Подъем «елочкой», спуск.	1
Эстафета на лыжах.	1
Прохождение дистанции до 3 км.	1
Совершенствование лыжных ходов.	1
Торможение и поворот упором	1
Учетный урок. Торможение и поворот упором.	1
<b>Легкая атлетика.</b>	<b>10</b>
Повторение. Высокий старт 15- 30м. Бег по дистанции 40- 50м.	1
Тест. Челночный бег 3х10.	1
Тест. Подъем туловища за 30 секунд.	1
Прыжки в высоту.	1
Равномерный бег до 10 мин.	1
Прыжки в длину.	1
Передача эстафетной палочки.	1
Метание малого мяча.	1
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	1
Учетный урок. Бег 60 м.	1
<b>Всего:</b>	<b>68</b>

### Тематическое планирование 7 класс

Наименование тем	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>
Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20 - 40м.	1
Низкий старт 20- 40м. Бег с ускорением 40- 60м.	2
Учетный урок. Бег 60 м.	1
Метание мяча.	1
Прыжки в длину.	1
Учетный урок. Метание мяча.	1

Учетный урок. Прыжки в длину.	1
Поднимание туловища.	1
Челночный бег 3х10м.	1
Преодоление полосы препятствий.	1
Кросс 1000м.	1
<b>Спортивные игры.</b>	<b>36</b>
<b>Баскетбол.</b>	<b>12</b>
Инструктаж по ТБ. Повороты на месте в баскетболе.	1
Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
Передача мяча одной рукой от плеча.	1
Передача баскетбольного мяча после ведения.	1
Передача баскетбольного мяча двумя руками сверху.	1
Передача мяча сверху в прыжке.	1
Передача мяча сверху за голову в одном положении.	1
Нижняя прямая подача.	1
Прямой нападающий удар.	1
Передача мяча в тройках.	1
Учебная игра.	1
Нападающий удар.	1
<b>Волейбол.</b>	<b>2</b>
Прием мяча.	1
Прием мяча после подачи.	1
<b>Гимнастика.</b>	<b>14</b>
Инструктаж по ТБ. Лазание по канату.	1
Кувырок вперед в стойку на лопатках, мост.	1
Наклоны вперед сидя. Лазание по канату.	1
Учетный урок. Соединения из 3-4 упражнений.	1
Стойка на голове согнувшись (м), кувырок в полушпагат (д).	2
Подтягивание.	1
Игра с гимнастическими предметами.	1
Акробатические соединения из 3-4 упражнений.	2
Учетный урок. Подтягивание.	1
Гимнастическая полоса препятствий.	2
Учетный урок. Прыжки через скакалку.	1
<b>Волейбол.</b>	<b>9</b>
Инструктаж по ТБ. Передача волейбольного мяча через сетку в парах.	1
Верхняя прямая подача.	1
Нижняя прямая подача.	1
Передача мяча сверху.	1
Прием мяча снизу над собой.	1
Передача мяча в тройках.	1
Учебная игра.	3
<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>24</b>
Инструктаж по ТБ. Одновременный бесшажный ход.	1
Одновременный одношажный ход.	3
Подъемы, спуски на склонах.	1
Одновременный бесшажный ход.	2
Одновременный одношажный ход. Учетный урок.	1
Подъем «елочкой». Прохождение дистанции.	1
Преодоление бугров и впадин.	1

Подъем «елочкой», спуск.	1
Подъем «елочкой», спуск в средней стойке.	1
Торможение «плугом».	1
Торможение «упором».	1
Эстафета на лыжах.	1
Повороты на месте шагом.	2
Прохождение дистанции до 3 км.	2
Совершенствование лыжных ходов.	3
Лыжные гонки.	1
Учетный урок. Лыжные ходы.	1
<b>Баскетбол.</b>	<b>6</b>
Инструктаж по ТБ. Ведение мяча в движении по прямой.	1
Ведение мяча в движении по прямой.	1
Броски мяча в кольцо с места и в движении.	2
Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока.	2
<b>Волейбол.</b>	<b>7</b>
Инструктаж по ТБ. Верхняя прямая подача.	1
Учебная игра. Верхняя прямая подача.	2
Нижняя прямая подача. Повторение.	2
Учебная игра.	2
<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>
Инструктаж по ТБ. Высокий старт 20-40м.	1
Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м.	1
Метание мяча.	1
Прыжки в длину.	1
Учетный урок. Метание мяча, прыжки в длину.	1
Челночный бег 3x10.	2
Бег 15 мин.	1
Передача эстафетной палочки.	1
Старт из различных положений.	1
Встречная эстафета.	1
Специальные беговые упражнения.	1
Бег по дистанции 50-60м.Финиширование.	1
Бег 100м без учета времени.	1
Учетный урок. Бег 100м.	1
Игры и эстафеты.	1
<b>Всего:</b>	<b>102</b>

**Тематическое планирование  
8 класс**

<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Легкая атлетика.</b>	<b>13</b>
Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30 – 40м. Бег по дистанции 70-80м.	1
Низкий старт 30 – 40м. Бег по дистанции 70-80м.	2
Метание мяча.	2
Прыжки в длину с разбега.	1
Учетный урок. Метание мяча.	1
Учетный урок. Прыжки в длину с разбега	1
Линейные эстафеты с этапом до 50 м.	1
Специальные беговые упражнения.	1

Специальные прыжковые упражнения.	1
Кросс 2000 м.	1
Учетный урок. Бег 100м.	1
<b>Спортивные игры.</b>	<b>32</b>
<b>Баскетбол.</b>	<b>5</b>
Инструктаж по ТБ. Штрафной бросок в баскетболе.	1
Штрафной бросок в баскетболе.	1
Передача мяча в парах.	2
Учетный урок. Передача мяча в парах в движении.	1
<b>Волейбол.</b>	<b>8</b>
Техника передачи мяча сверху.	1
Техника приема мяча снизу.	1
Прием мяча снизу после подачи.	1
Прием мяча сверху.	1
Игра «Мяч в воздухе».	1
Эстафета с элементами волейбола.	1
Учебная игра.	2
<b>Гимнастика.</b>	<b>14</b>
Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед и назад слитно.	1
Кувырок вперед и назад слитно. Комплекс утренней зарядки.	1
Учетный урок. Упражнение с гимнастическими скакалками.	1
Длинный кувырок (м), кувырок в полушпагат (д).	2
Учетный урок. Упражнение с гимнастическими скакалками.	1
Стойка на голове и руках (м), с моста переход на одно колено (д).	1
Игра с гимнастическими предметами.	1
Акробатические соединения из 3-4 упражнений.	2
Учетный урок. Акробатические соединения из 3-4 упражнений.	1
Упражнение в равновесии.	2
Учетный урок. Упражнение в равновесии.	1
<b>Волейбол.</b>	<b>9</b>
Инструктаж по ТБ. Передача мяча через сетку в парах.	1
Верхняя прямая подача.	1
Нижняя прямая подача.	1
Передача мяча сверху.	1
Прием мяча снизу после подачи.	1
Передача мяча в тройках.	1
Учебная игра.	3
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>28</b>
Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход.	1
Одновременный одношажный ход.	3
Подъемы, спуски на склонах.	1
Одновременный бесшажный ход.	2
Одновременный одношажный ход. Учетный урок.	1
Подъем «елочкой». Прохождение дистанции.	1
Преодоление бугров и впадин.	1
Подъем «елочкой», спуск.	1
Подъем «елочкой», спуск в средней стойке.	1
Торможение «плугом».	1
Торможение «упором».	1
Эстафета на лыжах.	1

Коньковый ход.	2
Прохождение дистанции до 3 км.	2
Совершенствование лыжных ходов.	3
Лыжные гонки.	1
Совершенствование спусков и подъемов.	2
Повторные отрезки 2-3 х 300 м.	2
Учетный урок. Лыжные ходы.	1
<b>Волейбол.</b>	<b>7</b>
Инструктаж по ТБ. Верхняя прямая подача.	1
Учебная игра. Верхняя прямая подача.	2
Нижняя прямая подача. Повторение.	2
Учебная игра.	2
<b>Легкая атлетика.</b>	<b>18</b>
Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30-40м.Бег по дистанции 70-80м.	1
Низкий старт 30-40м.Бег по дистанции 70-80м.	2
Прыжки в высоту.	2
Учетный урок. Прыжки в высоту.	1
Метание мяча.	1
Бег 15 мин.	1
Челночный бег 3х10.	2
Передача эстафетной палочки.	1
Специальные беговые упражнения.	2
Эстафетный бег.	1
Старт из различных положений.	1
Учетный урок. Бег 100м.	1
Игры и эстафеты.	2
<b>Всего:</b>	<b>102</b>

**Тематическое планирование  
9 класс**

<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Легкая атлетика.</b>	<b>10</b>
Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м.	1
Низкий старт и стартовый разгон 30 м.	1
Прыжки в длину с разбега.	1
Учетный урок. Прыжки в длину с разбега.	1
Метание мяча.	1
Учетный урок. Метание мяча.	1
Линейные эстафеты с этапом до 50 м.	1
Специальные беговые упражнения.	1

Учетный урок. Бег 100м.	1
Бег 2000м. (мальчики) и 1500м. (девочки).	1
<b>Спортивные игры.</b>	<b>18</b>
<b>Баскетбол.</b>	<b>5</b>
Инструктаж по ТБ. Штрафной бросок в баскетболе.	1
Штрафной бросок в баскетболе.	1
Передача мяча в парах.	2
Учетный урок. Передача мяча в парах в движении.	1
<b>Волейбол.</b>	<b>5</b>
Техника передачи волейбольного мяча сверху.	1
Техника приема мяча снизу.	1
Прием мяча снизу после подачи.	1
Игра «Мяч в воздухе».	1
Учебная игра.	1
<b>Гимнастика.</b>	<b>14</b>
Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед и назад слитно.	1
Кувырок вперед и назад слитно. Комплекс утренней зарядки.	1
Учетный урок. Упражнение с гимнастическими скакалками.	1
Длинный кувырок (м), кувырок в полушпагат (д).	2
Учетный урок. Упражнение с гимнастическими скакалками.	1
Стойка на голове и руках (м), с моста переход на одно колено (д).	1
Игра с гимнастическими предметами.	1
Акробатические соединения из 3-4 упражнений.	2
Учетный урок. Акробатические соединения из 3-4 упражнений.	1
Упражнение в равновесии.	2
Учетный урок. Упражнение в равновесии.	1
<b>Волейбол.</b>	<b>8</b>
Инструктаж по ТБ. Передача волейбольного мяча через сетку в парах.	1
Верхняя прямая подача.	1
Нижняя прямая подача.	1
Передача мяча сверху.	1
Прием мяча снизу после подачи.	1
Передача мяча в тройках.	1
Учебная игра.	2
<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>16</b>
Инструктаж по ТБ. Попеременный четырехшажный ход.	1
Попеременный четырехшажный ход.	1
Подъемы, спуски на склонах.	1
Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
Учетный урок. Попеременный четырехшажный ход.	1
Подъем «елочкой». Прохождение дистанции.	1
Преодоление бугров и впадин.	1
Подъем «елочкой», спуск.	1
Подъем «елочкой», спуск в средней стойке.	1
Торможение «плугом».	1
Торможение «упором».	1
Совершенствование лыжных ходов.	1
Лыжные гонки.	1
Совершенствование спусков и подъемов.	1
Повторные отрезки 2-3 х 300 м.	1



Учетный урок. Лыжные ходы.	1
<b>Легкая атлетика.</b>	<b>10</b>
Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80м.	1
Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80м.	1
Прыжки в длину с разбега.	1
Учетный урок. Прыжки в длину.	1
Прыжки в высоту. Бег 300 м.	1
Учетный урок. Прыжки в высоту.	1
Эстафетный бег.	1
Челночный бег 3 по 10 м.	1
Поднимание туловища.	1
Учетный урок. Бег 100 м.	1
<b>Всего:</b>	<b>68</b>

**Тематическое планирование  
10 класс**

<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Легкая атлетика.</b>	<b>12</b>
Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м. Бег 2000 м.	1
Старт и стартовый разгон. Техника передачи эстафеты. Бег на 60 м.	1
Прыжки в длину с места.	1
Прыжки в длину с разбега.	1
Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70-80 м.	1
Учетный урок. Прыжки в длину.	1
Метание мяча.	1
Учетный урок. Бег на 100 м.	1
Линейные эстафеты с этапом до 50 м.	1
Специальные беговые упражнения.	2
Кросс 2000 м.	1
<b>Спортивные игры.</b>	<b>30</b>
<b>Баскетбол.</b>	<b>7</b>

Инструктаж по ТБ. Передача мяча в движении.	1
Передача мяча в движении.	1
Ведение мяча правой и левой рукой.	1
Броски в кольцо в прыжке.	2
Действие 2-х нападающих против 1-го защитника.	2
<b>Волейбол.</b>	<b>7</b>
Сочетание приемов и перемещений в волейболе.	1
Передачи мяча через сетку с перемещением.	1
Нижняя прямая подача.	1
Прием мяча снизу после подачи.	1
Учебная игра.	3
<b>Гимнастика.</b>	<b>14</b>
Инструктаж по ТБ. Равновесие.	1
Кувырок вперед и назад слитно. Комплекс утренней зарядки.	1
Учетный урок. Упражнение с гимнастическими скакалками.	1
Длинный кувырок (м), кувырок в полушпагат (д).	2
Учетный урок. Упражнение с гимнастическими скакалками.	1
Подтягивание на перекладине.	1
Сгибание – разгибание рук в упоре.	1
Акробатические соединения из 3-4 упражнений.	2
Учетный урок. Акробатические соединения из 3-4 упражнений.	1
Упражнение в равновесии.	2
Учетный урок. Подтягивание.	1
<b>Волейбол.</b>	<b>9</b>
Инструктаж по ТБ. Передача волейбольного мяча через сетку в парах.	1
Верхняя прямая подача.	1
Нижняя прямая подача.	1
Передача мяча сверху.	1
Прием мяча снизу после подачи.	1
Передача мяча в тройках.	1
Учебная игра.	3
<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>28</b>
Инструктаж по ТБ. Попеременный четырехшажный ход.	1
Попеременный четырехшажный ход.	3
Подъемы, спуски на склонах.	1
Одновременный бесшажный ход.	2
Учетный урок. Попеременный четырехшажный ход.	1
Подъем «елочкой». Прохождение дистанции.	1
Преодоление бугров и впадин.	1
Подъем «елочкой», спуски и торможения.	1
Подъем «елочкой», спуск в средней стойке.	1
Торможение «плугом».	1
Переходы с одного хода на другой.	1
Эстафета на лыжах.	1
Игры на лыжах.	2
Прохождение дистанции различными способами.	2
Совершенствование лыжных ходов.	3
Лыжные гонки.	1
Совершенствование спусков и подъемов.	2
Повторные отрезки 2-3 x 300 м.	2
Учетный урок. Лыжные ходы.	1

<b>Волейбол.</b>	<b>7</b>
Инструктаж по ТБ. Верхняя прямая подача.	1
Учебная игра. Верхняя прямая подача.	2
Учебная игра. Нижняя прямая подача.	2
Учебная игра. Поддачи и приемы в волейболе.	2
<b>Легкая атлетика.</b>	<b>15</b>
Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места.	1
Прыжки в длину с разбега.	1
Метание малого мяча в даль. Упражнения с большим мячом.	1
Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
Учетный урок. Метание мяча, прыжки в длину.	1
Прыжки в высоту. Бег 300 м.	2
Медленный бег до 5 км.	1
Упражнения на развитие силы и быстроты.	1
Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки.	2
Встречная эстафета. Низкий и высокий старт.	2
Челночный бег 3x10.	1
Учетный урок. Бег 100м.	1
<b>Всего:</b>	<b>99</b>

**Нормативы дифференцированной оценки уровня физической подготовленности мальчиков 12 – 17 лет без противопоказаний**

Вид двигательного качества	Оценка (уровни)	Баллы	Возраст (лет)					
			12	13	14	15	16	17
Ловкость, быстрота, координация (тест: ведение мяча по ориентирам с бросками в кольцо)	низкий	1	24.0 и больше	23.0 и больше	22.0 и больше	21.0 и больше	20.0 и больше	19.5 и больше
	ниже среднего	2	23,9 – 22,1	22,9 – 21,4	21,9 – 21,0	20,9 – 20,4	19,9 – 19,5	19,4 – 19,0
	средний	3	22,0 – 20,0	21,3 – 19,6	20,9 – 19,5	20,3 – 19,3	19,4 – 19,0	19,3 – 18,9
	выше среднего	4	19,9 – 19,0	19,5 – 18,9	19,4 – 18,8	19,2 – 18,7	18,9 – 18,6	18,8 – 18,5
	высокий	5	18,9 и меньше	18,8 и меньше	18,7 и меньше	18,6 и меньше	18,5 и меньше	18,4 и меньше
Гибкость (наклоны вперед из положения сидя)	низкий	1	2 и меньше	2 и меньше	3 и меньше	4 и меньше	4 и меньше	5 и меньше
	ниже среднего	2	3 – 4	3 – 4	4 – 5	5 – 6	5 – 7	6 – 7
	средний	3	5 – 6	5 – 7	6 – 7	7 – 8	8 – 9	8 – 9

	выше среднего	4	7 – 8	8 – 9	8 – 10	9 – 10	10 – 11	10 – 11
	высокий	5	9 и больше	10 и больше	11 и больше	11 и больше	12 и больше	12 и больше
Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места)	низкий	1	135 и меньше	154 и меньше	164 и меньше	169 и меньше	179 и меньше	189 и меньше
	ниже среднего	2	134 – 144	155 – 164	165 – 174	170 – 179	180 – 189	190 – 199
	средний	3	145 – 159	165 – 174	175 – 184	180 – 189	190 – 199	200 – 209
	выше среднего	4	160 – 179	175 – 184	185 – 194	190 – 199	200 – 209	210-219
	высокий	5	180 и больше	185 и больше	195 и больше	200 и больше	210 и больше	220 и больше
Сила (подтягивание)	низкий	1	1 – 2	1 – 2	2 и меньше	2 и меньше	3 и меньше	3 и меньше
	ниже среднего	2	3 – 4	3 – 4	3 – 5	3 – 5	4 – 7	4 – 7
	средний	3	5	5	6 – 7	6 – 7	8	8 – 9
	выше среднего	4	6 – 7	6 – 8	8 – 9	8 – 10	9 – 10	10
	высокий	5	8 и больше	9 и больше	10 и больше	11 и больше	11 и больше	11 и больше
Координация (челночный бег 3x10)	низкий	1	9,7 и больше	9,5 и больше	9,3 и больше	9,2 и больше	9,0 и больше	8,8 и больше
	ниже среднего	2	9,6 – 9,4	9,4 – 9,3	9,2 – 9,0	9,1 – 9,0	8,9 – 8,8	8,7 – 8,6
	средний	3	9,3 – 9,1	9,2 – 9,0	8,9 – 8,8	8,9 – 8,6	8,7 – 8,5	8,5 – 8,4
	выше среднего	4	9,0 – 8,8	8,9 – 8,8	8,7 – 8,6	8,5 – 8,3	8,4 – 8,2	8,3 – 8,1
	высокий	5	8,7 и меньше	8,7 и меньше	8,5 и меньше	8,2 и меньше	8,1 и меньше	8,0 и меньше
Выносливость (бег 1000 м)	низкий	1	6,0 и больше	6,0 и больше	5,3 и больше	5,3 и больше	5,0 и больше	5,0 и больше
	ниже среднего	2	5,59 – 5,20	5,59 – 5,01	5,29 – 5,00	5,29 – 5,00	4,59 – 4,00	4,59 – 4,00
	средний	3	5,21 – 5,00	5,00 – 4,46	4,59 – 4,40	4,59 – 4,30	3,59 – 3,40	3,59 – 3,35
	выше среднего	4	4,59 – 4,31	4,45 – 4,31	4,39 – 4,00	4,29 – 3,59	3,39 – 3,30	3,34 – 3,29
	высокий	5	4,30 и меньше	4,30 и меньше	3,59 и меньше	3,58 и меньше	3,29 и меньше	3,28 и меньше
Скорость (бег 30 м)	низкий	1	6,3 и больше	6,2 и больше	6,1 и больше	6,0 и больше	5,9 и больше	5,8 и больше
	ниже среднего	2	6,2 – 6,3	6,1 – 6,0	6,0 – 5,8	5,9 – 5,7	5,8 – 5,6	5,7 – 5,5
	средний	3	6,2 – 6,0	5,9 – 5,5	5,7 – 5,5	5,6 – 5,5	5,5 – 5,4	5,4 – 5,3

	выше среднего	4	5,9 – 5,4	5,4 – 5,3	5,4 – 5,2	5,4 – 5,1	5,3 – 5,0	5,2 – 4,9
	высокий	5	5,3 и меньше	5,2 и меньше	5,1 и меньше	5,0 и меньше	4,9 и меньше	4,8 и меньше

**Нормативы дифференцированной оценки уровня физической подготовленности девочек 12 – 17 лет без противопоказаний**

Вид двигательного качества	Оценка (уровни)	Баллы	Возраст (лет)					
			12	13	14	15	16	17
Ловкость, быстрота, координация (тест: ведение мяча по ориентирам с бросками в кольцо)	низкий	1	25,0 и больше	24,9 и больше	24,6 и больше	24,5 и больше	24,4 и больше	24,3 и больше
	ниже среднего	2	24,9 – 23,6	24,8 – 23,6	24,5 – 23,5	24,4 – 23,3	24,3 – 22,9	24,2 – 22,9
	средний	3	23,5 – 22,6	23,5 – 22,4	23,4 – 22,4	23,2 – 22,4	22,8 – 22,3	22,8 – 22,3
	выше среднего	4	22,5 – 21,0	22,3 – 20,9	22,3 – 20,8	22,3 – 20,7	22,2 – 20,6	22,2 – 20,5
	высокий	5	20,9 и меньше	20,8 и меньше	20,7 и меньше	20,6 и меньше	20,5 и меньше	20,4 и меньше
Гибкость (наклоны вперед из положения сидя)	низкий	1	3 и меньше	4 и меньше	5 и меньше	6 и меньше	7 и меньше	8 и меньше
	ниже среднего	2	4 – 5	5 – 6	6 – 7	7 – 8	8 – 9	9 – 10
	средний	3	6 – 7	7 – 8	8 – 9	9 – 10	10 – 11	11 – 12

	выше среднего	4	8 – 9	9 – 10	10 – 11	11 – 12	12 – 13	13 – 14
	высокий	5	10 и больше	11 и больше	12 и больше	13 и больше	14 и больше	15 и больше
Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места)	низкий	1	130 и меньше	135 и меньше	140 и меньше	145 и меньше	150 и меньше	155 и меньше
	ниже среднего	2	131 – 135	136 – 140	141 – 145	146 – 150	151 – 155	156 – 160
	средний	3	136 – 145	141 – 150	146 – 155	151 – 160	156 – 165	161 – 170
	выше среднего	4	146 – 155	151 – 160	156 – 165	161 – 170	166 – 175	171 – 180
	высокий	5	156 и больше	161 и больше	166 и больше	171 и больше	176 и больше	181 и больше
Сила (подтягивание в висе лежа)	низкий	1	5 и меньше	5 и меньше	6 и меньше	6 и меньше	7 и меньше	7 и меньше
	ниже среднего	2	6 – 8	6 – 8	7 – 8	7 – 9	8 – 9	8 – 10
	средний	3	9	9	9	10	10 – 12	11 – 13
	выше среднего	4	10 – 13	10 – 14	10 – 15	11 – 16	13 – 17	14 – 18
	высокий	5	14 и больше	15 и больше	16 и больше	17 и больше	18 и больше	19 и больше

Координация (челночный бег 3x10)	низкий	1	11 и больше	10,5 и больше	10,0 и больше	10,0 и больше	9,9 и больше	9,8 и больше
	ниже среднего	2	10,9 – 10,5	10,4 – 10,1	9,9 – 9,7	9,9 – 9,6	9,8 – 9,5	9,7 – 9,4
	средний	3	10,4 – 10,0	10,0 – 9,8	9,6 – 9,5	9,5 – 9,3	9,4 – 8,2	9,3 – 9,0
	выше среднего	4	9,9 – 9,6	9,7 – 9,5	9,4 – 9,2	9,2 – 9,0	9,1 – 8,8	8,9 – 8,7
	высокий	5	9,5 – 9,3	9,4 – 9,2	9,1 – 9,0	8,9 – 8,8	8,7 – 8,6	8,5 – 8,3
Выносливость (бег 1000 м)	низкий	1	6,30 и больше	6,30 и больше	6,20 и больше	6,20 и больше	6,00 и больше	6,00 и больше
	ниже среднего	2	6,29 – 6,00	6,29 – 6,00	6,19 – 6,00	6,10 – 5,50	5,59 – 5,30	5,59 – 5,10
	средний	3	5,59 – 5,30	5,59 – 5,20	5,59 – 5,10	5,49 – 5,00	5,29 – 5,00	5,19 – 4,50

	выше среднего	4	5,29 – 5,00	5,19 – 5,00	5,09 – 4,50	4,59 – 4,40	4,59 – 4,30	4,49 – 4,20
	высокий	5	4,59 и меньше	4,59 и меньше	4,49 и меньше	4,39 и меньше	4,29 и меньше	4,19 и меньше
Скорость (бег 30 м)	низкий	1	6,4 и больше	6,3 и больше	6,2 и больше	6,1 и больше	6,0 и больше	5,9 и больше
	ниже среднего	2	6,3 – 6,2	6,2 – 6,0	6,1 – 6,0	6,0 – 5,8	5,9 – 5,7	5,8 – 5,6
	средний	3	6,1 – 5,9	5,9 – 5,7	5,9 – 5,7	5,7 – 5,5	5,6 – 5,4	5,5 – 5,3
	выше среднего	4	5,8 – 5,5	5,6 – 5,4	5,6 – 5,3	5,4 – 5,2	5,3 – 5,1	5,2 – 5,0
	высокий	5	5,4 и меньше	5,3 и меньше	5,2 и меньше	5,1 и меньше	5,0 и меньше	4,9 и меньше

**Нормативы дифференцированной оценки уровня физической подготовленности мальчиков 12 – 17 лет с противопоказаниями**

Вид двигательного качества	Оценка (уровни)	Баллы	Возраст (лет)					
			12	13	14	15	16	17
Координация, ловкость, быстрота (тест: ведение мяча по ориентирам с бросками в кольцо)	низкий	1	28,0 и больше	27,5 и больше	26,0 и больше	25,5 и больше	25,0 и больше	24,5 и больше
	ниже среднего	2	27,9 – 25,0	27,4 – 25,0	25,9 – 25,0	25,4 – 25,0	24,9 – 24,0	24,4 – 22,0
	средний	3	24,9 – 23,0	24,9 – 22,5	24,9 – 22,0	24,9 – 21,5	23,9 – 21,0	21,9 – 21,0
	выше среднего	4	22,9 – 21,0	22,4 – 20,5	21,9 – 20,0	21,4 – 19,9	20,9 – 19,5	20,9 – 19,4
	высокий	5	20,9 и меньше	20,4 и меньше	19,9 и меньше	19,8 и меньше	19,4 и меньше	19,3 и меньше
Выносливость (преодоление расстояния за 5 минут)	низкий	1	650 и меньше	670 и меньше	700 и меньше	720 и меньше	750 и меньше	770 и меньше
	ниже среднего	2	651 – 750	671 – 770	701 – 800	721 – 850	751 – 870	771 – 320

	средний	3	751 – 850	771 – 870	801 – 900	851 – 950	871 – 970	921 – 1020
	выше среднего	4	851 – 900	871 – 920	901 – 950	951 – 1000	971 – 1020	1021 – 1070
	высокий	5	901 и больше	921 и больше	951 и больше	1001 и больше	1021 и больше	1071 и больше
Сила (кистевой динамометр)	низкий	1	16 и меньше	17 и меньше	18 и меньше	19 и меньше	20 и меньше	22 и меньше
	ниже среднего	2	17 – 19	18 – 20	19 – 21	20 – 22	21 – 23	23 – 25
	средний	3	20 – 22	21 – 23	22 – 24	23 – 25	24 – 27	26 – 29
	выше среднего	4	23 – 25	24 – 26	25 – 27	26 – 28	28 – 34	30 – 36
	высокий	5	26 и больше	27 и больше	28 и больше	29 и больше	35 и больше	37 и больше
Скорость (бег 30 м)	низкий	1	6,5 и больше	6,4 и больше	6,3 и больше	6,2 и больше	6,1 и больше	6,0 и больше
	ниже среднего	2	6,4 – 6,3	6,3 – 6,2	6,2 – 6,0	6,1 – 5,9	6,0 – 5,7	5,9 – 5,7
	средний	3	6,2 – 6,0	6,1 – 5,9	5,9 – 5,7	5,8 – 5,5	5,6 – 5,4	5,6 – 5,4
	выше среднего	4	5,9 – 5,6	5,8 – 5,5	5,6 – 5,4	5,4 – 5,3	5,3 – 5,2	5,3 – 5,
	высокий	5	5,5 и меньше	5,4 и меньше	5,3 и меньше	5,2 и меньше	5,1 и меньше	5,0 и меньше

Скоростно-силовые способности (прыжок по Абалакову)	Низкий	1	25 и меньше	26 и меньше	27 и меньше	28 и меньше	30 и меньше	32 и меньше
	ниже среднего	2	26 – 30	27 – 30	28 – 30	29 – 30	31 – 35	33 – 35
	средний	3	31 – 33	31 – 34	31 – 35	31 – 36	36 – 40	36 – 41
	выше среднего	4	34 – 35	35 – 36	36 – 37	37 – 38	41 – 45	42 – 46
	высокий	5	36 и больше	37 и больше	38 и больше	39 и больше	46 и больше	47 и больше
Гибкость (наклоны вперед из положения сидя)	низкий	1	2 и меньше	2 и меньше	3 и меньше	4 и меньше	4 и меньше	5 и меньше
	ниже среднего	2	3 – 4	3 – 4	4 – 5	5 – 6	5 – 6	6 – 7
	средний	3	5 – 6	5 – 6	6 – 7	7 – 8	7 – 8	8 – 9
	выше среднего	4	7 – 8	7 – 8	8 – 9	9 – 10	9 – 10	10 – 11
	высокий	5	9 и больше	9 и больше	10 и больше	11 и больше	11 и больше	12 и больше



**Нормативы дифференцированной оценки уровня физической подготовленности девочек 12 – 17 лет с противопоказаниями**

Вид двигательного качества	Оценка (уровни)	Баллы	Возраст (лет)					
			12	13	14	15	16	17
Координация, ловкость, быстрота (тест: ведение мяча по ориентирам с бросками в кольцо)	низкий	1	30,0 и больше	29,5 и больше	28,0 и больше	27,5 и больше	27,0 и больше	26,5 и больше
	ниже среднего	2	29,9 – 29,0	29,4 – 28,8	27,9 – 26,5	27,4 – 26,0	26,9 – 25,8	26,4 – 25,0
	средний	3	28,9 – 28,0	28,7 – 27,5	26,4 – 26,0	25,9 – 25,0	25,7 – 25,0	24,9 – 24,3
	выше среднего	4	27,9 – 27,0	27,4 – 26,5	25,9 – 25,0	24,9 – 24,1	24,9 – 24,0	24,2 – 23,8
	высокий	5	26,9 и меньше	26,4 и меньше	24,9 и меньше	24,0 и меньше	23,9 и меньше	23,7 и меньше
Выносливость (преодоление расстояния за 5 минут)	низкий	1	650 и меньше	670 и меньше	700 и меньше	720 и меньше	750 и меньше	770 и меньше
	ниже среднего	2	651 – 700	671 – 720	701 – 750	721 – 770	751 – 800	771 – 820

	средний	3	701 – 800	721 – 820	751 – 850	771 – 870	801 – 900	821 – 920
	выше среднего	4	801 – 850	821 – 870	851 – 900	871 – 920	901 – 950	921 – 970
	высокий	5	851 и больше	871 и больше	901 и больше	921 и больше	951 и больше	971 и больше
Сила (кистевой динамометр)	низкий	1	13 и меньше	14 и меньше	15 и меньше	16 и меньше	18 и меньше	19 и меньше
	ниже среднего	2	14	15	16	17	19 – 20	20 – 21
	средний	3	15 – 16	16 – 17	17 – 18	18 – 19	21 – 23	22 – 24
	выше среднего	4	17 – 18	18 – 19	19 – 22	20 – 23	24 – 25	25 – 26
	высокий	5	19 и больше	20 и больше	23 и больше	24 и больше	26 и больше	27 и больше
Скорость (бег 30 м)	низкий	1	6,7 и больше	6,6 и больше	6,5 и больше	6,4 и больше	6,3 и больше	6,2 и больше
	ниже среднего	2	6,6 – 6,5	6,5 – 6,4	6,4 – 6,2	6,3 – 6,1	6,2 – 6,1	6,1 – 6,0
	средний	3	6,4 – 6,2	6,3 – 6,1	6,1 – 5,9	6,0 – 5,8	6,0 – 5,7	5,9 – 5,6
	выше среднего	4	6,1 – 5,8	6,0 – 5,7	5,8 – 5,5	5,7 – 5,4	5,6 – 5,3	5,5 – 5,2
	высокий	5	5,7 и меньше	5,6 и меньше	5,4 и меньше	5,3 и меньше	5,2 и меньше	5,1 и меньше

Скоростно-силовые способности (прыжок по Абалакову)	низкий	1	24 и меньше	25 и меньше	26 и меньше	27 и меньше	29 и меньше	30 и меньше
	ниже среднего	2	25 – 29	26 – 30	27 – 30	28 – 30	30 – 32	31 – 33
	средний	3	30 – 32	31 – 33	31 – 34	31 – 35	33 – 37	34 – 38
	выше среднего	4	33 – 34	34 – 35	35 – 36	36 – 37	38 – 39	39 – 40
	высокий	5	35 и больше	36 и больше	37 и больше	38 и больше	40 и больше	41 и больше
Гибкость (наклоны вперед из положения сидя)	низкий	1	2 и меньше	2 и меньше	3 и меньше	4 и меньше	4 и меньше	5 и меньше
	ниже среднего	2	3 – 4	3 – 4	4 – 5	5 – 6	5 – 7	6 – 7
	средний	3	5 – 6	5 – 7	6 – 7	7 – 8	8 – 9	8 – 9
	выше среднего	4	7 – 8	8 – 9	8 – 10	9 – 10	10 – 11	10 – 11
	высокий	5	9 и больше	10 и больше	11 и больше	11 и больше	12 и больше	12 и больше

## **РАЗДЕЛ II. 11-12 КЛАССЫ**

### **Задачи адаптивного физического воспитания учащихся 11-12 классов**

Решение задач физического воспитания учащихся 11-12 классов направлено на:

- дальнейшее развитие основных физических качеств (способностей);
- повышение уровня функциональной подготовленности сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- соответствовать возрастному уровню физического развития;
- умение технически правильно выполнять физические упражнения по пройденным темам обучения;
- формирование знаний о закономерностях двигательной деятельности, значении занятий физическими упражнениями для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности в занятиях регулярными физическими упражнениями;
- формирование нравственного самосознания, развитие целеустремлённости, уверенности, самообладания, социализации в обществе;
- знание навыков психической регуляции.

### **Требования к уровню подготовки учащихся.**

В результате освоения минимума содержания учебной дисциплины «физическая культура» учащиеся должны соответствовать следующему уровню развития.

### **Объяснять:**

- значение и роль адаптивной физической культуры в развитии человека с ограниченными возможностями, влияние на развитие массовой физической культуры в развитии подрастающего поколения;
- значение и роль занятий адаптивной физической культурой в профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

### **Характеризовать:**

- особенности физического состояния и взаимосвязь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- физиологические функции основных органов и других структур организма во время занятий физическими упражнениями, индивидуальное планирование занятий физическими упражнениями различной направленности;
- процесс восприятия и воспроизводства двигательных действий и особенности развития двигательных качеств (способностей);
- направленность различных двигательных действий на качество оздоровления и развития;

### **Соблюдать:**

- личные гигиенические правила;
- профилактику травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- правила использования спортивного оборудования на занятиях;

### **Уметь проводить:**

- самостоятельно физические упражнения с оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за физическим состоянием (физическим развитием, физической и функциональной подготовленностью);
- утреннюю гигиеническую зарядку с учащимися младших классов;

### **Составлять:**

- комплексы физических упражнений различной направленности;

### **Определять:**

- интенсивность и дозировку физических нагрузок, воздействие физических упражнений и их направленность.

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

Программный материал **«лёгкая атлетика»**: школьники без противопоказаний – из положения низкого старта с максимальной скоростью пробегать 60 м, в равномерном темпе пробегать до 20 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) с места и с разбега.

Школьники с противопоказаниями - с положения высокого старта с максимальной скоростью пробегать 60м; в равномерном темпе бег до 10 мин (юноши) и до 8 мин (девушки); прыжок в высоту способом «перешагивание» (высота индивидуальная).

Программный материал **«гимнастика»**: школьники без противопоказаний – выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (юноши) и разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок «согнув ноги» через коня поперёк высотой 100 – 110 см (юноши), 100 см (девушки); общеразвивающие упражнения на все мышечные группы: вольные упражнения из 5 элементов, комбинацию из 4 ранее освоенных элементов на брусьях параллельных (юноши), комбинацию из 6 элементов на напольном бревне (девушки).

Школьники с противопоказаниями - перечень требований, указанных выше, исключая максимальное напряжение и положение вниз головой.

Программный материал **«спортивные игры»**: школьники без противопоказаний - играть в одну из спортивных игр (волейбол, баскетбол) на уменьшенной площадке.

Школьники с противопоказаниями – играть по упрощенным правилам в волейбол, баскетбол на уменьшенной площадке.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических качеств (способностей) согласно таблице дифференцированной оценки школьников 18-19 лет с противопоказаниями и без таковых.

**Самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность:** использовать виды физических упражнений с целью развития двигательных качеств, использовать самоконтроль и регулировать физическое состояние.

**Спортивная деятельность:** участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью, бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание гранаты, бег на выносливость. Учащиеся с противопоказаниями в спортивных состязаниях не участвуют.

#### **Демонстрировать:**

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

#### **Место курса в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом образовательного учреждения на этапе основного общего образования включает 201 учебных часов для обязательного изучения курса «Физическая культура». Количество учебных часов на год 34 недели, а для выпускных классов 33 недели, рассчитывается в соответствии с учебным планом и выглядит следующим образом:

11 класс – 3 часа в неделю – 102 часов в году;

12 класс – 3 часа в неделю – 99 часов в году.

#### **Базовая часть содержания программного материала.**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки:**

#### **1.1. Социально-культурные основы.**

*11 класс.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

*12 класс.* Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### **1.2. Психолого-педагогические основы.**

*11 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*12 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **1.3. Медико-биологические основы.**

*11 класс.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

*12класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **1.4. Приемы саморегуляции.**

*11-12 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

### **1.5. Баскетбол.**

*11-12 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **1.6. Волейбол.**

*11-12классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

*11-12 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **1.8. Легкая атлетика.**

*11-12 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **1.9. Лыжная подготовка.**

*11-12 классы.* Преодоление подъемов и препятствий (заграждений, канав, рвов, лестных завалов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

## **УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **Цели и задачи.**

Уроки физической культуры в 11-12 классах решают все основные задачи, поставленные перед коррекционным образованием в сфере физического воспитания, - полная коррекция физического состояния детей с ограниченными возможностями, всестороннее развитие личности и социализация в современном обществе.

На уроках ФК продолжается работа по коррекции и дальнейшему развитию отстающих двигательных качеств (способностей); устранению двигательных нарушений и отклонений, присущих данному контингенту учащихся; мотивации на регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности, привыканию к здоровому образу жизни.

В старших классах у учащихся с ОВЗ продолжается обогащение, закрепление двигательного опыта и использование изученных умений и навыков в повседневной жизни, умение контролировать своё физическое состояние (физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность).

В старших классах необходимо добиваться того, чтобы учащиеся, обладали таким уровнем разносторонней физической подготовки, который необходим юношам и девушкам для уверенного вступления в самостоятельную жизнь, успешного начала их приобретения профессии и дальнейшей деятельности.

### **Организационно-методические указания.**

При реализации программы ФК в старших классах продолжается всестороннее медицинское, психолого-педагогическое обследование, а также определение уровня физической подготовленности и двигательных возможностей школьника.

В связи с этим из общего числа часов учебного плана 2 часа отводится на обучение и закрепление двигательных навыков и умений, 1 час на улучшение состояния физических качеств учащегося по адаптированным нормативам. Полученные данные анализируются в процессе длительного наблюдения на уроках и внеурочное время.

Результаты обследования дают возможность педагогам составить индивидуальный перспективный план усвоения программного материала школьниками, согласно офтальмологических показателей, двигательных нарушений, возраста и пола, исходного уровня физического состояния. Степень усвоения умений и навыков соотносится с требованиями программного материала, учитывается характер самостоятельного выполнения заданий, автоматизация умений и навыков, перенос их в свободную самостоятельную деятельность.

Реализация программы по ФК в 11-12 классах предусматривает активное участие учителей-предметников, воспитателей, родителей в закреплении и автоматизации освоенных знаний и умений в области физической культуры.

В старших классах особо следует обращать внимание на индивидуализацию нагрузок на уроках ФК не только с учётом медицинских показателей, но и с учётом половых признаков, т.к. определение допустимых физических нагрузок для слабовидящих детей имеет огромное значение именно в этом возрасте – большие физические нагрузки опасны для зрения, а малые – не дают желаемого эффекта в коррекции физического состояния. Дозирование и интенсивность физических нагрузок соответствует методическим указаниям.

При формировании личностных качеств, следует исключать у школьников неуверенность в своих силах и отсутствие смелости, решительности.

Итоговый контроль в форме оценки на занятиях со старшеклассниками используется для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек в регулярных занятиях физическими упражнениями, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию; уметь совершать физкультурно-оздоровительную деятельность; владеть практическим и теоретическим программным материалом.

### **Вариативная часть содержания программного материала.**

Материал вариативной части, связанный с региональными особенностями, и время на его освоение определяют областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать физическим упражнениям, играм, а также зимним видам спорта.

## **Тематическое распределение учебного времени на виды программного материала**

№ п\п	Программный материал	Количество уроков	
		Класс	
		11	12
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий	
2	Спортивные игры	18	18
3	Гимнастика	16	16
4	Лёгкая атлетика	21	21
5	Лыжная подготовка	13	13
	Итого:	102	99

**Тематическое планирование  
11 класс**

<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Легкая атлетика.</b>	<b>12</b>
Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30м.	1
Стартовый разгон до 100м.	1
Бег по дистанции 70-90м.	1
Прыжки в длину с разбега.	1
Прыжок в длину с места.	1
Учетный урок. Прыжки в длину.	1
Метание малого мяча на дальность.	1
Челночный бег от 3 до 10м.	1
Линейные эстафеты с этапом до 50 м.	1
Специальные беговые упражнения.	1
Эстафетный бег.	1
Кросс 2000 м.	1
<b>Спортивные игры.</b>	<b>34</b>



<b>Баскетбол.</b>	<b>10</b>
Инструктаж по ТБ. Передача мяча в движении.	1
Передача мяча в движении.	1
Броски в кольцо в прыжке.	2
Ведение мяча сопротивлением.	1
Сочетание приемов: ведение, бросок.	2
Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	2
Действие 2-х нападающих против 1-го защитника.	1
<b>Волейбол.</b>	<b>5</b>
Сочетание приемов и перемещений в волейболе.	1
Передача мяча через сетку с перемещением.	1
Нижняя прямая подача.	1
Учебная игра.	2
<b>Гимнастика.</b>	<b>13</b>
Инструктаж по ТБ. Равновесие.	1
Мост из положения, стоя и подъема в И. п. (д), длинный кувырок с 3-4 шагов разбега.	1
Соединение из 3-4 элементов. Учетный урок.	1
Упражнение в равновесии.	2
Подтягивание на перекладине.	2
Упражнение с гимнастическими палками.	1
Учетный урок. Упражнение в равновесии.	1
Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в 2 приема.	1
Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и на руках.	2
Учетный урок. Лазание по канату в 2 приема.	1
<b>Волейбол.</b>	<b>9</b>
Инструктаж по ТБ. Верхняя прямая подача.	1
Верхняя прямая подача в парах.	2
Нижняя прямая подача, нижний прием мяча.	2
Прием мяча снизу после подачи.	1
Передача мяча в тройках.	1
Учебная игра.	2
<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>27</b>
Инструктаж по ТБ. Переход с хода на ход.	1
Переход с хода на ход.	2
Подъемы, спуски на склонах.	1
Одновременный бесшажный ход.	2
Учетный урок. Переход с хода на ход.	1
Прохождение дистанции в медленном темпе до 5 км.	2
Подъем «елочкой», спуск.	2
Подъем «елочкой», спуск в средний и низкой стойке.	1
Торможение «упором».	2
Эстафета на лыжах.	1
Игры на лыжах.	1
Прохождение дистанции до 5 км.	2
Совершенствование лыжных ходов.	2
Лыжные гонки.	1
Совершенствование спусков и подъемов.	2
Повторные отрезки 2-3 по 300 м.	2
Учетный урок. Лыжные ходы.	1

Лыжная эстафета.	1
<b>Волейбол.</b>	<b>10</b>
Инструктаж по ТБ. Верхняя прямая подача.	1
Учебная игра. Верхняя прямая подача.	1
Нижняя прямая подача. Повторение.	2
Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	2
Учебная игра.	1
Бросок в прыжке со средней дистанции.	2
Ведение мяча разными способами.	1
<b>Легкая атлетика.</b>	<b>16</b>
Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места.	1
Прыжки в длину с разбега.	1
Сгибание рук в упоре. ОРУ на развитие силы.	1
Учетный урок. Метание мяча, прыжки в длину.	1
Тесты. Прыжки в высоту.	1
Круговая тренировка.	1
Передача эстафетной палочки. Эстафета с палочкой.	1
Встречная эстафета.	1
Бег по дистанции 80-90м.	1
Челночный бег 10х10.	1
Низкий старт 30м. Стартовый разгон 100м.	1
Эстафетный бег.	1
Специальные беговые упражнения.	1
Подтягивание.	1
Поднимание туловища из положения лежа.	1
Учетный урок. Бег 300 м.	1
<b>Всего:</b>	<b>102</b>

### Тематическое планирование 12 класс

Наименование тем	Количество часов
<b>Легкая атлетика.</b>	<b>12</b>
Инструктаж по ТБ. Низкий старт.	1
Старт и стартовый разгон. Техника передачи эстафеты. Бег на 30 м.	1
Прыжки в длину с разбега.	1
Прыжок в длину с места.	1
Бег 60 м. с низкого старта. Техника передачи эстафеты.	1
Учетный урок. Прыжки в длину.	1
Метание мяча.	1
Метание мяча. Передача эстафеты.	1
Линейные эстафеты с этапом до 50 м.	1
Специальные беговые упражнения.	2
Кросс 2000 м.	1
<b>Спортивные игры.</b>	<b>30</b>
<b>Баскетбол.</b>	<b>6</b>

Инструктаж по ТБ. Передача мяча в движении.	1
Ведение мяча правой и левой рукой.	1
Броски в кольцо в прыжке.	2
Действие 2-х нападающих против 1-го защитника.	2
<b>Волейбол.</b>	<b>8</b>
Сочетание приемов и перемещение в волейболе.	2
Прием мяча через сетку с перемещением.	1
Нижняя прямая подача.	1
Прием мяча снизу после подачи.	1
Учебная игра.	3
<b>Гимнастика.</b>	<b>14</b>
Инструктаж по ТБ. Упражнения в равновесии.	1
Упражнения в равновесии.	1
Мост из положения, стоя и подъем в И.п. (д), длинный кувырок с 3-4 шагов разбега.	2
Соединение из 3-4 элементов.	1
Соединение из 3-4 элементов. Учетный урок.	1
Упражнение в равновесии.	2
Упражнение с гимнастическими скакалками. Учетный урок.	1
Подтягивание на перекладине.	2
Сгибание – разгибание рук в упоре.	1
Упражнение с гимнастическими палками.	1
Учетный урок. Упражнение в равновесии.	1
<b>Волейбол.</b>	<b>9</b>
Инструктаж по ТБ. Передача волейбольного мяча через сетку в парах.	1
Верхняя прямая подача.	1
Нижняя прямая подача.	1
Передача мяча через сетку с перемещением.	1
Прием мяча снизу после подачи.	1
Передача мяча в тройках.	1
Учебная игра.	3
<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>30</b>
Инструктаж по ТБ. Попеременный и одновременный ход.	1
Попеременный и одновременный ход.	3
Подъемы, спуски на склонах.	1
Одновременный бесшажный ход.	2
Учетный урок. Переход с хода на ход.	1
Прохождение дистанции в медленном темпе до 5 км.	1
Преодоление бугров и впадин.	1
Подъем «елочкой», спуск.	1
Подъем «елочкой», спуск в средней и низкой стойке.	1
Торможение «плугом».	1
Торможение «упором».	1
Эстафета на лыжах.	1
Игры на лыжах.	2
Прохождение дистанции до 5 км.	2
Совершенствование лыжных ходов.	3
Лыжные гонки.	1
Совершенствование спусков и подъемов.	2
Повторные отрезки 2-3 х 300 м.	2
Учетный урок. Лыжные ходы.	1

Лыжная эстафета.	1
Игры на лыжах.	1
<b>Волейбол.</b>	<b>7</b>
Инструктаж по ТБ. Верхняя прямая подача.	1
Учебная игра. Верхняя прямая подача.	2
Нижняя прямая подача. Повторение.	2
Учебная игра.	2
<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>
Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт до 40 м.	1
Высокий и низкий старт до 40 м.	1
Прыжки в длину с разбега.	1
Прыжки в длину с места.	1
Метание мяча.	1
Учетный урок. Метание мяча, прыжки в длину.	1
Медленный бег до 3 км.	1
Круговая тренировка.	1
Учетный урок. Бег 100 м.	1
Специальные беговые упражнения.	1
Передача эстафетной палочки.	1
Встречная эстафета.	1
Челночный бег 3x10.	1
<b>Всего:</b>	<b>99</b>

Нормативы дифференцированной оценки уровня физической подготовленности школьников 18 – 19 лет без противопоказаний

Вид двигательного качества	Оценка (уровни)	Баллы	Юноши		Девушки	
			18 лет	19 лет	18 лет	19 лет
Ловкость, быстрота, координация (тест: ведение мяча по ориентирам с бросками в кольцо)	низкий	1	19,2 и больше	19,0 и больше	24,0 и больше	23,8 и больше
	ниже среднего	2	19,0 – 18,8	18,9 – 18,7	23,9 – 22,6	23,7 – 22,4
	средний	3	18,7 – 18,4	18,6 – 18,2	22,5 – 21,5	22,3 – 21,3
	выше среднего	4	18,3 – 18,0	18,1 – 17,8	21,4 – 20,4	21,2 – 20,2
	высокий	5	17,9 и меньше	17,7 и меньше	20,3 и меньше	20,1 и меньше
Гибкость (наклоны вперед из положения сидя)	низкий	1	5 и меньше	6 и меньше	8 и меньше	9 и меньше
	ниже среднего	2	6 - 8	7 – 9	9 – 11	10 – 12
	средний	3	9 – 10	10 – 11	12 - 13	13 – 14

	выше среднего	4	11 – 12	12 – 13	14 – 15	15 – 16
	высокий	5	13 и больше	14 и больше	16 и больше	17 и больше
Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места)	низкий	1	190 и меньше	200 и меньше	160 и меньше	165 и меньше
	ниже среднего	2	191 – 200	201 – 208	161 – 166	166 – 175
	средний	3	201 – 210	209 – 215	167 – 175	176 – 184
	выше среднего	4	211 – 220	216 – 225	176 – 185	185 – 195
	высокий	5	221 и больше	226 и больше	186 и больше	196 и больше
Сила (подтягивание в висе – юноши, подтягивание в висе лёжа - девушки)	низкий	1	4 и меньше	4 и меньше	8 и меньше	8 и меньше
	ниже среднего	2	5 – 6	5 – 7	9 – 10	9 – 11
	средний	3	7 - 8	8 - 9	11 – 14	12 – 14
	выше среднего	4	9 - 10	10 – 11	15 - 19	15 – 19
	высокий	5	11 и больше	12 и больше	20 и больше	20 и больше

Координация (челночный бег 3x10)	низкий	1	8,6 и больше	8,5 и больше	9,7 и больше	9,6 и больше
	ниже среднего	2	8,5 – 8,3	8,4 – 8,2	9,6 – 9,4	9,5 – 9,3
	средний	3	8,2 – 8,1	8,1 – 7,9	9,3 – 9,1	9,2 – 9,0
	выше среднего	4	8,0 – 7,8	7,8 – 7,6	9,0 – 8,8	8,9 – 8,7
	высокий	5	7,7 и меньше	7,5 и меньше	8,7 и меньше	8,6 и меньше
Выносливость (бег 1000 м)	низкий	1	4,50 и больше	4,45 и больше	5,50 и больше	5,45 и больше
	ниже среднего	2	4,49 – 4,00	4,40 – 4,00	5,49 – 5,30	5,44 – 5,30
	средний	3	3,59 – 3,40	3,59 – 3,30	5,29 – 5,15	5,29 – 5,10
	выше среднего	4	3,39 – 3,25	3,29 – 3,25	5,14 – 5,01	5,09 – 5,00
	высокий	5	3,24 и меньше	3,24 и меньше	5,00 и меньше	4,59 и меньше

Скорость (бег 30 м)	низкий	1	5,5 и больше	5,3 и больше	5,8 и больше	5,7 и больше
	ниже среднего	2	5,4 – 5,3	5,2 – 5,0	5,7 – 5,6	5,6 – 5,5
	средний	3	5,2 – 5,0	4,9 – 4,8	5,5 – 5,4	5,4 – 5,2
	выше среднего	4	4,9 – 4,8	4,7 – 4,6	5,3 – 5,0	5,1 – 4,9
	высокий	5	4,7 и меньше	4,5 и меньше	4,9 и меньше	4,8 и меньше

**Нормативы дифференцированной оценки уровня физической подготовленности школьников 18 – 19 лет с противопоказаниями**

Вид двигательного качества	Оценка (уровни)	Баллы	Юноши		Девушки	
			18	19	18	19
Координация, ловкость, быстрота (тест: ведение мяча по ориентирам с бросками в кольцо)	низкий	1	23,2 и больше	23,0 и больше	26,0 и больше	25,5 и больше
	ниже среднего	2	23,1 – 22,0	22,9 – 22,0	25,9 – 24,6	25,4 – 24,0
	средний	3	21,9 – 21,0	21,9 – 21,0	24,5 – 23,0	23,9 – 23,0
	выше среднего	4	20,9 – 20,0	20,9 – 19,8	22,9 – 22,2	22,9 – 22,0
	высокий	5	19,9 и меньше	19,7 и меньше	22,1 и меньше	21,9 и меньше
Выносливость (преодоление расстояния за 5 минут)	низкий	1	800 и меньше	850 и меньше	790 и меньше	820 и меньше
	ниже среднего	2	801 – 950	851 – 970	791 – 830	821 – 870
	средний	3	951 – 1040	971 – 1080	831 – 920	871 – 930
	выше среднего	4	1041 – 1080	1081 – 1100	921 – 980	931 – 1000
	высокий	5	1081 и больше	1101 и больше	981 и больше	1001 и больше
Сила (кистевой динамометр)	низкий	1	23 и меньше	24 и меньше	20 и меньше	21 и меньше
	ниже среднего	2	24 – 26	25 – 27	21 – 22	22 – 23
	средний	3	27 – 30	28 – 33	23 – 24	24 – 25
	выше среднего	4	31 – 37	34 – 38	25 – 27	26 – 28
	высокий	5	38 и больше	39 и больше	28 и больше	29 и больше
Скорость (бег 30 м)	низкий	1	5,5 и больше	5,4 и больше	6,2 и больше	6,1 и больше
	ниже среднего	2	5,4 – 5,3	5,3 – 5,2	6,1 – 5,9	6,0 – 5,9
	средний	3	5,2 – 5,0	5,1 – 4,9	5,8 – 5,5	5,8 – 5,4
	выше среднего	4	4,9 – 4,7	4,8 – 4,6	5,4 – 5,2	5,3 – 5,1

	высокий	5	4,6 и меньше	4,5 и меньше	5,1 и меньше	5,0 и меньше
Скоростно-силовые способности (прыжок по Абалакову)	Низкий	1	25 и меньше	26 и меньше	27 и меньше	28 и меньше
	ниже среднего	2	26 – 30	27 – 30	28 – 30	29 – 30
	средний	3	31 – 33	31 – 34	31 – 35	31 – 36
	выше среднего	4	34 – 35	35 – 36	36 – 37	37 – 38
	высокий	5	36 и больше	37 и больше	38 и больше	39 и больше
Гибкость (наклоны вперед из положения сидя)	низкий	1	2 и меньше	2 и меньше	3 и меньше	4 и меньше
	ниже среднего	2	3 – 4	3 – 4	4 – 5	5 – 6
	средний	3	5 – 6	5 – 6	6 – 7	7 – 8
	выше среднего	4	7 – 8	7 – 8	8 – 9	9 – 10
	высокий	5	9 и больше	9 и больше	10 и больше	11 и больше

**Учебно – методический комплекс для 5 - 12 классов обеспечивающий реализацию рабочей программы:**

**Учебная программа:**

В.И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 класс, М., Просвещение, 2012г.

Б.В. Сермеева, Л.И, Плаксиной. Программа Института коррекционной педагогики для специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида М., Просвещение, 1997г.

**Учебники:**

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М. «Физическая культура» 5-7 класс. М., Просвещение, 2014 г.

Лях В.И.. «Физическая культура» 8-9 класс. М., Просвещение, 2014 г.

Лях В.И.. «Физическая культура» 10-11 класс (базовый уровень). М., Просвещение, 2014 г.

**Методические пособия**

Видякин М.В. «Система лыжной подготовки детей и подростков». Методическое пособие – Волгоград.: Учитель 2006.

**Материально – техническое обеспечение.**

В образовательном учреждении имеется спортивный зал, спортивная площадка, соответствующий спортивное оборудование:

**Оборудование спортивное:** комплект для занятий по общей физической подготовке; устройства для воспитания и развития физических качеств.

**Оборудование для контроля и оценки действий:** комплект для занятий гимнастикой, комплект для занятий легкой атлетикой, комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

**Вспомогательное оборудование:** вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

**Спортивный инвентарь для гимнастики:** обруч металлический и пластмассовый, палка гимнастическая, перекладина пристеночная тренировочная, скакалка гимнастическая.

**Спортивный инвентарь для легкой атлетики:** свисток судейский, секундомер, ядро для толкания.

**Спортивный инвентарь для настольного тенниса:** набор настольного тенниса, стол для настольного тенниса.

**Спортивный инвентарь для футбола:** Ворота для мини – футбола, мяч футбольный.

**Спортивный инвентарь для баскетбола:** мяч баскетбольный, щит с кольцом, сеткой.

**Спортивный инвентарь для волейбола:** мяч волейбольный, сетка волейбольная.

**Прочие:** шахматы, шашки с доской, маты гимнастические, лыжи.