

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №13»
г. Глазова Удмуртской Республики

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО
29 августа 2022 г.
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №13»
_____ Е.Б. Биянова
31 августа 2022 г.
Приказ № 072/3-1

«ПРИНЯТО»

на заседании
педагогического совета
30 августа 2022 г.
Протокол № 1

**Рабочая программа
по физической культуре
6-Б класс**

Составитель: **составитель: Дмитриева Юлиана Александровна**
учитель физической культуры

2022-2023 учебный год

2022 г.

Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов в общеобразовательной школы базового уровня разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Закон об образовании 2013 - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, Приказ от 5 марта 2004 г. № 1089 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164, от 31.08.2009 N 320, от 19.10.2009 N 427)
3. Федеральный базисный учебный план для основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 1312 от 09.03. 2004.
4. Приказ № III от 30.08. 2010 г. «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы основного общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»,
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 24.11.2015) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (вместе с "СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы)". Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011г. N 19993.
6. Устав МБОУ «СОШ № 13».
7. Образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ № 13»,
8. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», пункта 8 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 года о проведении на уроках физической культуры тестирования по видам комплекса ГТО согласно возрастным группам с 1-5 степени.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и

развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

На основании Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014г.№ 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», пункта 8 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. на уроках физической культуры проводить тестирование по видам комплекса ГТО согласно возрастным группам с 1-5 ступени.

Составляющая учебно-методического комплекса

Рабочая программа составлена на основе требований ФГОС основного общего образования второго поколения, примерной программы М.Я. Виленского, В.И. Ляха «Физическая культура для 5-9-х классов», М.Я. Виленского «Физическая культура для 5-7-х классов, 2014 г.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.

Место учебного предмета в учебном плане

На курс «Физическая культура» в 6 классе отводится 68 ч (2 ч/нед).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
 - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы обще-развивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения, 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного

<p>последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<p>здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
--	--

Содержание учебного предмета 5-9 класса Знания по физической культуре

История физической культуры.

5 класс. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр.

История зарождения олимпийского движения в России.

6-7 класс. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

8-9 класс. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

6-7 класс. Организация и техническая подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

8 класс. Адаптивная физическая культура.

9 класс. Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

5 класс. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

6-7 класс. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

8 - 9 класс. Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики:

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Легкая атлетика:

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка:

Длительный бег на выносливость

Спортивные игры:

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общездоровьесберегающая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Волейбол: развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Баскетбол: развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол: развитие быстроты, силы, выносливости.

Коррекционная работа

Коррекционная работа в соответствии со Стандартом направлена на создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении основной образовательной программы основного общего образования.

Коррекционная работа основного общего образования должна обеспечивать:

- создание в общеобразовательном учреждении специальных условий воспитания, обучения, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса;

- дальнейшую социальную адаптацию и интеграцию детей с особыми образовательными потребностями в общеобразовательном учреждении.

Коррекционная работа на ступени основного общего образования включает в себя взаимосвязанные направления, раскрывающие её основное содержание: диагностическое, коррекционно-развивающее, консультативное, информационно-просветительское.

Диагностическая работа включает:

выявление особых образовательных потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при освоении основной образовательной программы основного общего образования;

проведение комплексной социально-психолого-педагогической диагностики нарушений в психическом и (или) физическом развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

определение уровня актуального и зоны ближайшего развития обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, выявление его резервных возможностей;

изучение развития эмоционально-волевой, познавательной, речевой сфер и личностных особенностей обучающихся;

изучение социальной ситуации развития и условий семейного воспитания ребёнка;

изучение адаптивных возможностей и уровня социализации ребёнка с ограниченными возможностями здоровья;

системный разносторонний контроль за уровнем и динамикой развития ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (мониторинг динамики развития, успешности освоения образовательных программ основного общего образования).

Коррекционно-развивающая работа включает:

реализацию комплексного индивидуально ориентированного социально-психолого-педагогического и медицинского сопровождения в условиях образовательного процесса обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с учётом особенностей психофизического развития;

выбор оптимальных для развития ребёнка с ограниченными возможностями здоровья коррекционных программ/методик, методов и приёмов обучения в соответствии с его особыми образовательными потребностями;

организацию и проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;

коррекцию и развитие высших психических функций, эмоционально-волевой, познавательной и речевой сфер;

развитие универсальных учебных действий в соответствии с требованиями основного общего образования;

развитие и укрепление зрелых личностных установок, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личностной автономии;

формирование способов регуляции поведения и эмоциональных состояний;

развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, коммуникативной компетенции;

развитие компетенций, необходимых для продолжения образования и профессионального самоопределения;

формирование навыков получения и использования информации (на основе ИКТ), способствующих повышению социальных компетенций и адаптации в реальных жизненных условиях;

социальную защиту ребёнка в случаях неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах.

Консультативная работа включает:

выработку совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, единых для всех участников образовательного процесса;

консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально ориентированных методов и приёмов работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья;

консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приёмов коррекционного обучения ребёнка с ограниченными возможностями здоровья;

консультационную поддержку и помощь, направленные на содействие свободному и осознанному выбору обучающимися с ограниченными возможностями здоровья профессии, формы и места обучения в соответствии с профессиональными интересами, индивидуальными способностями и психофизиологическими особенностями.

Информационно-просветительская работа предусматривает:

информационную поддержку образовательной деятельности обучающихся с особыми образовательными потребностями, их родителей (законных представителей), педагогических работников;

различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы), направленные на разъяснение участникам образовательного процесса — обучающимся (как имеющим, так и не имеющим недостатки в развитии), их родителям (законным представителям), педагогическим работникам — вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

проведение тематических выступлений для педагогов и родителей (законных представителей) по разъяснению индивидуально-типологических особенностей различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья.

Планируемые результаты коррекционной работы

Программа коррекционной работы предусматривает выполнение требований к результатам, определенным ФГОС ООО.

Планируемые результаты коррекционной работы имеют дифференцированный характер и могут определяться индивидуальными программами развития детей с ОВЗ.

В зависимости от формы организации коррекционной работы планируются разные группы результатов (личностные, метапредметные, предметные). В урочной деятельности отражаются предметные, метапредметные и личностные результаты. Во внеурочной – личностные и метапредметные результаты.

Личностные результаты – индивидуальное продвижение обучающегося в личностном развитии (расширение круга социальных контактов, стремление к собственной результативности и др.).

Метапредметные результаты – овладение общеучебными умениями с учетом индивидуальных возможностей; освоение умственных действий, направленных на анализ и управление своей деятельностью; сформированность коммуникативных действий, направленных на сотрудничество и конструктивное общение и др.

Предметные результаты определяются совместно с учителем – овладение содержанием ООП ООО (конкретных предметных областей; подпрограмм) с учетом индивидуальных возможностей разных категорий детей с ОВЗ; индивидуальные достижения по отдельным учебным предметам (умение учащихся с нарушенным слухом общаться на темы, соответствующие их возрасту; умение выбирать речевые средства адекватно коммуникативной ситуации; получение опыта решения проблем и др.).

Планируемые результаты коррекционной работы включают в себя описание организации и содержания промежуточной аттестации обучающихся в рамках урочной и внеурочной деятельности по каждому классу, а также обобщенные результаты итоговой аттестации на основном уровне обучения.

Достижения обучающихся с ОВЗ рассматриваются с учетом их предыдущих индивидуальных достижений, а не в сравнении с успеваемостью учащихся класса. Это может быть накопительная оценка (на основе текущих оценок) собственных достижений ребенка, а также оценка на основе его портфеля достижений.

К специальной медицинской группе относят тех детей, чье состояние здоровья требует занятий физическими упражнениями по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья.

В рамках спецмедгруппы выделяют:

- подгруппа А с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера (после травм и перенесенных заболеваний), требующими ограничения объема и интенсивности физических нагрузок, но допускающими выполнение специализированной учебной программы по физической культуре в учебных заведениях в щадящем режиме.
- подгруппа Б – дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, в том числе серьезные хр. заболевания, требующие существенного ограничения объема и интенсивности физических нагрузок (в зависимости от характера и тяжести заболевания) (ЛФК).

В физическом воспитании обучающихся занимающихся в специальной медицинской группы применяются методы, которые условно делятся на:

- методы использования слова (рассказ, объяснение, беседа, разбор, задание, оценка, указание, команда);
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация плакатов, кинопрограмм, рисунков, кинофильмов, световая сигнализация, звуковая сигнализация);

- практические методы (методы строго регламентированного упражнения – разучивание по частям, разучивание в целом; методы частично регламентированного упражнения – игровой, соревновательный).

План учебного курса по четвертям

Класс	Кол-во часов в неделю	Количество часов				
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
6	2	16	16	20	16	68

Виды самостоятельных работ и формы итоговой аттестации

Практическая часть (виды работ)	5 класс			
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Бег 60 метров	зачет			
Прыжок в длину с разбега	зачет			
Метание малого мяча	зачет			
Бег 1000 метров	зачет			
Комбинация из основных элементов баскетбола	зачет			
Передача мяча сверху на месте	зачет			
Акробатическая комбинация		зачет		
Лазание по канату		зачет		
Подтягивание на низкой и высокой перекладине		зачет		
Круговая тренировка		зачет		
Прыжки со скакалкой		зачет		
Отжимание		зачет		
Прием мяча сверху и снизу		зачет		
Попеременный двухшажный ход			зачет	
Одновременный бесшажный ход			зачет	
Торможение «плугом»			зачет	
Прохождение дистанций 2 км			зачет	
Повороты переступанием			зачет	
Коньковый ход			зачет	
Подъем «ёлочкой»			зачет	
Прыжок в высоту с разбега				зачет
Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой				зачет
Прыжок в длину с места				зачет
Челночный бег 3*10				зачет
Метание малого мяча				зачет
Подтягивание на низкой и высокой перекладине				зачет
Бег 60 м на время				зачет

Тематическое планирование

№ урока	Кол-во часов	Тема	Содержание	Формы контроля
І четверть				
Легкая атлетика				
1	1	ОТ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Высокий старт. Бег с ускорением 60 м.	Инструктаж по ОТ. Бег с ускорением. СБУ. Подвижные игры. Высокий старт. Бег с ускорением 60 м.	
2	1	Бег 60 м на результат	Бег 60 м на результат	зачет 1
3	1	Прыжок в длину с разбега.	Подбор разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	
4	1	Прыжок в длину с разбега на результат	Прыжок в длину с разбега на результат	зачет 2
5	1	Метание малого мяча.	Метание мяча с места с 3-5 шагов	
6	1	Метание малого мяча на результат	Метание малого мяча на результат	зачет 3
Кроссовая подготовка				
7	1	Бег 1000 метров	Бег 1000 м. СБУ. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий.	
8		Бег 1000 метров на результат	Бег 1000 м на результат	зачет 4
Спортивные игры				
9	Баскетбол 1	Перемещение в стойке баскетболиста.	Инструктаж по ОТ. Правила игры. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ловля 2 руками от груди на месте в парах.	
10	1	Комбинация из основных элементов	Комбинация (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	
11	1	Комбинация из основных элементов на результат	Комбинация из основных элементов на результат	зачет 5
12	1	Игры по упрощенным правилам	Игры по упрощенным правилам	
13	Волейбол 1	Техника перемещения в волейболе. Передача мяча сверху на месте.	Инструктаж по ОТ. Правила игры. Передвижение в стойке. Передача мяча сверху вперед	
14	1	Передача мяча сверху на месте	Передача мяча сверху на месте	
15	1	Передача мяча сверху на месте на результат	Передача мяча сверху на месте на результат	зачет 6
16	1	Игры по упрощенным правилам.	Игры по упрощенным правилам	
ІІ четверть				
Гимнастика.				
1	1	ОТ на уроках гимнастики. Акробатические элементы	Инструктаж по ОТ. ОРУ на месте. Страховка и помощь. Упражнения для разогревания.	
2	1	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	Акробатическая комбинация. Лазание по канату в 3 приема.	

3	1	Акробатическая комбинация на результат	Акробатическая комбинация на результат	зачет 7
4	1	Лазанье по канату на результат	Лазание по канату на результат	зачет 8
5	1	Прыжки со скакалкой, подтягивание на высокой и низкой перекладине	Прыжки со скакалкой, подтягивание на высокой и низкой перекладине	
6	1	Прыжки со скакалкой на результат	Прыжки со скакалкой на результат	зачет 9
7	1	Круговая тренировка	ОРУ. Работа по станциям.	
8	1	Круговая тренировка на результат	Работа по станциям на результат	зачет 10
9	1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине на результат	Подтягивание на высокой и низкой перекладине на результат	зачет 11
10	1	Отжимание на результат	Отжимание на результат	зачет 12

Спортивные игры

11	Гандбол 1	История игры гандбола. Основные правила игры.	Инструктаж по ОТ. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной.	
12	1	Подвижные игры для освоения передвижения.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной.	
13	1	Техника передвижения. Основные правила.	ОРУ. Основные правила игры.	
14	Волейбол 1	Передача мяча сверху в движении.	Эстафета с элементами волейбола.	
15	1	Прием мяча сверху и снизу.	Прием мяча сверху и снизу.	зачет 13
16	1	Игры по упрощенным правилам.	Учебная игра, правила игры.	

III четверть

Лыжная подготовка

1	1	ОТ на уроках лыжной подготовки. Применение лыжных мазей. Оказание I помощи.	Инструктаж по ОТ. Соблюдение правил и повторение классических ходов.	
2	1	Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход.	Повороты на месте. Прохождение дистанции 1 км.	
3	1	Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуёлочкой».	Подъемы и спуски прохождения дистанции 1,5 км	
4	1	Попеременный двухшажный ход на результат	Попеременный двухшажный ход на результат	зачет 14
5	1	Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой»	Подъем «елочкой», спуск с горы	
6	1	Коньковый ход.	Коньковый ход.	
7	1	Подъем «елочкой»	Подъем «елочкой»	зачет 15
8	1	Торможение «плугом».	Подъемы и спуски	
9	1	Одновременный бесшажный ход на результат	Одновременный бесшажный ход на результат	зачет 16
10	1	Коньковый ход.	Коньковый ход.	
11	1	Торможение «плугом».	Торможение «плугом».	зачет 17
12	1	Повороты переступанием.	Повороты переступанием на месте и в движении.	
13	1	Передвижение на лыжах 2 км на	Передвижение на лыжах 2 км на	зачет 18

		результат	результат	
14	1	Повороты переступанием.	Повороты переступанием.	зачет 19
15	1	Коньковый ход.	Коньковый ход.	
16	1	Коньковый ход на результат	Коньковый ход на результат	зачет 20
17	1	Лыжные гонки и эстафеты	Лыжные гонки и эстафеты	
Плавание.				
18	1	ОТ. История плавания. Плавание как средство отдыха укрепление здоровья.	Инструктаж по ОТ. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.	
19	1	СПУ. Кроль на груди, спине.	Координационные упражнения на суше.	
20	1	Техника плавания кроль на спине.	Упражнения для движения рук, ног, туловища на суше.	
IV четверть				
Легкая атлетика				
1	1	ОТ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Инструктаж по ОТ. Прыжок в высоту с разбега с 3—5 шагов способом «перешагивание»	
2	1	Прыжок в высоту с разбега на результат	Прыжок в высоту с разбега на результат	зачет 21
Спортивные игры				
3	Баскетбол 1	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением.	ОРУ. Работа в парах. Ведение мяча с изменением скорости.	
4	1	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, ведение без сопротивления.	
5	1	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой на оценку.	зачет 22
Легкая атлетика				
6	1	Прыжок в длину с места	ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с места.	
7		Прыжок в длину с места на результат	Прыжок в длину с места на результат	зачет 23
8	1	Челночный бег 3*10	Челночный бег 3*10	
9	1	Челночный бег 3*10 на результат	Челночный бег 3*10 на результат	зачет 24
10	1	Метание мяча на дальность	Метание мяча с места, 3 шагов.	
11	1	Метание мяча на дальность	Метание мяча на дальность.	зачет 25
12	1	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	М- на высокой перекладине. Д- на низкой перекладине на оценку.	зачет 26
13	1	Бег 60м	ОРУ. СБУ. Бег 60м	
14	1	Бег 60м на результат.	Бег 60м на результат	зачет 27
15	1	Кроссовая подготовка.	Равномерный бег (10мин). Футбол	
Спортивные игры				
16	Футбол 1	Футбол и подвижные игры	Футбол и подвижные игры	

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства	
Электронное сопровождение к учебнику Информационные ресурсы	
Технические средства обучения	
Персональный компьютер	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения /записи компакт-дисков, аудио - и видео входы/выходы, возможность выхода в интернет. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
<i>Гимнастика</i>	6
Стенка гимнастическая скамейка гимнастическая	4
Перекладина	5
Канат для лазания, с механизмом крепления	6
Скамейка гимнастическая жесткая	4
Гантели наборные	4
Маты гимнастические	10
Малый мяч	8
<i>Легкая атлетика</i>	
Планка для прыжков в высоту	1
Стойки для прыжков в высоту	1
Флажки разметочные на опоре	2
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
Рулетка измерительная (10м; 50м)	1
Номера нагрудные	16
<i>Спортивные игры</i>	
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	4
Мячи баскетбольные	20
Жилетки игровые с номерами	10
Стойки волейбольные универсальные	2
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	10
Мячи футбольные	1
Номера нагрудные	16
<i>Лыжная подготовка</i>	

Лыжи с ботинками	10
Средства до врачебной помощи	
СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ	
Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек.
Кабинет учителя	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), компьютер.
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя: стеллажи, контейнеры 1
ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)	
Легкоатлетическая дорожка	1
Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1
Площадка игровая волейбольная	1
Гимнастический городок	1
Лыжная трасса	Включающая небольшие отлогие склоны

Список контрольно – измерительных мероприятий

Критерии оценивания (приложение № 1)

КИМы нормативы ГТО для школьников 11-12 лет (приложение № 2).

КИМы берутся из интернет – ресурсов (смотреть в приложении № 3).

Критерии оценивания

При выполнении минимальных требований подготовленности учащиеся получают положительную оценку «Физическая культура». Градация положительной оценки ("3". "4", "5") зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действия и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знания, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка "5" выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка "4" ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки,

Оценка "3" учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

Оценка "3" - двигательное действие выполнено, в основном, правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.

Открытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдения за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качество выполнения домашних заданий.

Суть **комбинированного метода** состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знания оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По способам физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка "5" - учащиеся демонстрируют полный и разнообразный комплекс упражнения, или утреннюю гимнастику, самостоятельно организовать место занятий. Подобрать инвентарь, контролировать ход выполнения заданий.

Оценка "4" - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка "3" - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений: испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

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

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть реально выполнимыми.

Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт **основание учителю** для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющиеся знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественные значения имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

3 ступень – Нормативы ГТО для школьников 11-12 лет

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
	Или бег 30 м (сек)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	Или на 2 км (мин., сек.)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи– см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
6	Бег на лыжах на 2000 м (мин., сек.)	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30
	Или кросс на 3000 м (бег по пересеченной местности) (мин., сек.)	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05

8.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	180	135	145	165
	Или прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
9.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку: из пневматической винтовки с открытым прицелом дистанция 10 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
10	Челночный бег 3*10	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		7	7	8	7	7	8

Инструкция по выполнению работы.

На выполнение тестового задания отводится 45 минут. Тестовое задание состоит из 15 вопросов. Внимательно прочитай вопросы и выбери один правильный вариант ответа.

За каждый правильный ответ дается 1 балл. Баллы, полученные вами, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать как можно больше баллов и получить хорошую оценку.

Желаем тебе удачи.

Тест №1

- **С какого года ведется отчёт античным Олимпийским играм?**

А).(с 776 г. До н. Э.);
 Б).(с 876 г. До н. Э.);
 В).(с 976 г. До н. Э.);
 Г). Все перечисленное выше.

- **Почему игры древности называли праздниками мира?**

А).в период проведения игр проводились мирные демонстрации.
 Б).в период проведения игр прекращались войны;
 В).заключали мир;

- **В какой стране проводились Олимпийские игры древности?**

А). Италия;
 Б).Греция, местечко Олимпия;
 В).Франция;

- **Какие виды состязаний входили в программу античных игр?**

А).Бег и прыжки в длину;
 Б).Метание копья и диска;
 В).Все перечисленное;
 Г).Пятиборье и состязания на колесницах, кулачный бой с борьбой.

- **Как называли победителя олимпийских игр древности?**

А). Чемпионик;
 Б).Олимпионик;
 В).Победитель

- **Чем награждался победитель Олимпийских игр в древности? Какие почести устраивались в его честь?**

А). Лавровый венок,
 Б). Устанавливали бюст, в его честь слагались гимны;
 В). Изображение чемпиона чеканили на монетах,
 Г). Все перечисленное выше

- **Кто из знаменитых учёных древней Греции побеждал в соревнованиях кулачных бойцов?**

А). Коперник;
 Б). Аристотель;
 В).Пифагор, математик

- **Как называли руководителей Олимпийских игр древности, выполнявших роль тренера и судьи?**

- A). "Стадионик";
 - Б). "Греционик"
 - В). "Элладоник"
- **Как называлась дистанция длиной в 192,27 м, от названия которой произошло название спортивного сооружения?**
 - А). Марафон, стадион;
 - Б). Стадий, стадион;
 - В). Дистанция, стадион
 - **Что ещё кроме спортивных соревнований включала программа древних Олимпийских игр?**
 - А) Конкурсы искусств;
 - Б) Пиршество;
 - В) Проводили обряды
 - **Когда и почему античные Игры прекратили своё существование?**
 - А) 546г до н. э, из за больших трат денег;
 - Б) 394 г н.э., завоеватель греческих земель римский император Феодосий 1 усмотрел в о.и. языческий обряд и запретил их
 - В) 476г до н. э, из за больших скоплений народа
 - **Когда и кем были возрождены Олимпийские игры?**
 - А)1912г, Николай 1;
 - Б)1828г Французским королем Карлом;
 - В)1896г, Пьер де Кубертен, общественный деятель, Франция
 - **Что представляет собой олимпийский символ, из чего он состоит, и что обозначает?**
 - А) Пять переплетенных цветных колец: верхний ряд – черное, красное, голубое, нижний – желтое, зеленое – на белом фоне олимпийского флага;
 - Б) Пять переплетенных цветных колец: верхний ряд – черное, красное, голубое, нижний – зеленое, желтое – на белом фоне олимпийского флага;
 - В) Пять переплетенных цветных колец: верхний ряд – голубое, черное, красное, нижний – желтое, зеленое – на белом фоне олимпийского флага. Пять частей света и цвета всех наций
 - **Что представляют собой олимпийский девиз и олимпийская эмблема?**
 - А) Девиз – «Быстрее, выше, сильнее», эмблема: олимпийский символ – пять колец и девиз;
 - Б) Девиз – «Сильнее, быстрее и выше », эмблема: олимпийский символ – пять колец и девиз;
 - В) Не знаю
 - **Когда впервые был зажжен Олимпийский огонь? Как это происходит?**
 - А) На первых олимпийских играх в древности;
 - Б) Не знаю;
 - В) На IX Играх Олимпиады в Амстердаме; огонь зажигают в Олимпии с помощью линз от солнечных лучей и факельной эстафетой доставляют в столицу Игр.

Тест №2

1. Отметьте справедливые утверждения

- а) Занимаясь физкультурой, любой из вас сможет стать сильным, быстрым, ловким и смелым.
- б) Увлечение физической культурой позволит многим из вас стать спортсменами.
- в) Каждый занимающийся физической культурой может стать знаменитым спортсменом.
- г) Регулярно занимаясь физкультурой, каждый может научиться быстро бегать, хорошо плавать, ходить на лыжах, уверенно владеть мячом.

2. Выберите целесообразную последовательность упражнений для утренней зарядки.

- Прыжки и медленная ходьба с дыхательными упражнениями.
- Ходьба с ускорением, переходящая в бег.
- Дыхательные упражнения.
- Потягивание, встряхивание рук и ног
- Напряжение и расслабление мышц.
- Упражнения для мышц ног.
- Упражнения для мышц спины
- Упражнения для мышц рук и шеи.
- Упражнения «на гибкость».
- Упражнения для мышц живота и туловища,

а. 4, 9, 8, 1, 7, 5, 6, 10, 2, 3.

б. 1, 2, 4, 7, 9, 6, 10, 5, 6, 3.

в. 4, 5, 2, 3, 8, 7, 9, 10, 6, 1.

г. 9, 2, 4, 7, 6, 5, 10, 3, 8, 1.

3. Чтобы идти быстрее, надо увеличить...

- а. ...длину шагов.
- б. ...частоту шагов.
- в. ...длину и частоту шагов.

4. Если лечь на живот, руки согнуть в локтях на уровне груди, опереться о пол и приподнять туловище, то Вы примите положение, обозначаемое как...

5. Чтобы научиться плавать надо, прежде всего,...

- а. ... не купаться при насморке и кашле.
- б. ... лечь на воду и задержать дыхание.
- в. ... обливаться водой по утрам.
- г. ... научиться делать выдох в воду.

6. Первые соревнования стали проводить для того, чтобы ...

- а. ... самый сильный стал главой племени.
- б. ... юные могли доказать, что готовы к взрослой жизни.
- в. ... выявить лучшего охотника, воина.
- г. Все версии правдоподобны.

7. Выберите целесообразную последовательность применения способов закаливания водой:

- Купание в водоемах.
- Обливание.
- Обтирание.

- Прием контрастного душа.

- а. 2,4, 1,3.
- б. 3,2,4, 1.
- в. 4,1,2,3.
- г. 1, 3, 2, 4

8. Причиной нарушения осанки является...

- а. ... неправильная поза за столом.
- б. ... сон в мягкой постели с высокой подушкой.
- в. ... хождение с опущенной головой.
- г. ... слабость мускулатуры.

9. Термин «Олимпиада» в античные времена означал...

- а. ... собрание спортсменов в одном полисе.
- б. ... четырёхлетний период.
- в. ...год проведения Олимпийских игр.
- г. ... олимпийские соревнования.

10. Силовые упражнения используются для воспитания...

- а. ...силы.
- б. ...быстроты.
- в. ...выносливости.
- г. ...гибкости.

11. Выполнение физических упражнений оказывает положительное влияние на умственное развитие. С этим утверждением

- а. ... согласен (согласна).
- б. ...не согласен (не согласна).

12. Соблюдение режима дня способствует...

- а. ... правильному распределению времени.
- б. ... формированию силы воли.
- в. ... чередованию умственной и физической работы.
- г. ... исключению отрицательных эмоций.

Критерии оценки за ответы по тестам:
оценка 5 (пять) от 14-15 правильных ответов;
оценка 4 (четыре) от 11-13 правильных ответов;
оценка 3 (три) от 8-10 правильных ответов;
оценка 2 (два) менее 8 правильных ответов.

