

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 11 с. Волочаевка»**

«СОГЛАСОВАНО»:  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_  
Тишкова Н.А.  
от 10.08. 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «СОШ№11»  
\_\_\_\_\_  
Седова Г.Я.

Пр. № 189/2 от 11.08.2021г.

Адаптированная образовательная программа  
для детей с ограниченными возможностями здоровья  
по физической культуре  
5 класс  
Учитель: Ларионова Оксана Валерьевна

2021 – 2022 учебный год

с. Волочаевка

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2012 г. Программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметными результатами** освоения программы по физической культуре являются:

*Регулятивные УУД:*

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

*Познавательные УУД:*

Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

*Коммуникативные УУД:*

Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

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

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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.

**Предметные результаты:**

**Гимнастика**

**Знать:**

правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

**Уметь:**

выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости;

выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

### **Легкая атлетика**

#### **1. Ходьба**

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

#### **2. Бег**

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

#### **3. Прыжки.**

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

#### **5. Метание.**

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Знать:

фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь:

выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега.

### **Лыжная подготовка (практический материал)**

В зависимости от климатических условий. Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

Знать:

как бежать по прямой и по повороту.

Уметь:

координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200—300 м.

### **Спортивные и подвижные игры**

#### **1. Пионербол**

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать:

расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

Уметь:

подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

## *2. Баскетбол*

Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать:

правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.

Уметь:

вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

## *Подвижные игры и игровые упражнения*

1. Коррекционные «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок».

2. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием «Через обруч»; «Прыжки по полоскам»; «Второй лишний»

3. С бегом на скорость «Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебежки с выручкой»; Эстафеты

4. С прыжками в высоту, длину «Удочка»; «Веребочка под ногами»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуны и пятнашки».

5. С метанием мяча на дальность и в цель «Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель».

## **Содержание программы**

### **1. Строевые упражнения**

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

#### **2.1 Упражнения на осанку**

Приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

#### **2.2 Дыхательные упражнения**

Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

#### **2.3 Упражнения в расслаблении мышц:**

Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

#### **2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.**

Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

### *3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

*С гимнастическими палками.* Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

*С большими обручами.* Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (прихвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

*С малыми мячами.* Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

*С набивными мячами* (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

*Упражнения на гимнастической скамейке.* Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

*4. Упражнения на гимнастической стенке.* Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя: спиной к стенке, держась за: рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

*5. Акробатические упражнения* (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.

*6. Простые и смешанные висы и упоры.* Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке.

*7. Переноска груза и передача предметов.* Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

*8. Лазание и перелезание.* Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

### 9. Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опустить на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка).

### 10. Опорный прыжок

Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты.

## Распределение программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Гимнастика	20
2	Легкая атлетика	42
3	Подвижные игры	23
4	Лыжная подготовка	17
5	Основы знаний	В процессе урока
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>

## Тематический план

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Легкая атлетика – 25 часов				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой Атлетики. Комплекс ОРУ на развитие выносливости. Эстафеты.	1		

2	Равномерный бег 500 м. ОРУ на развитие выносливости	1		
3	Бег 30 м. (2-3 повторения)	1		
4	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы	1		
5	Равномерный бег 800 м., ОРУ на развитие общей выносливости.	1		
6	Высокий старт. Бег 60 м. (2-3 повторения)	1		
7	Высокий старт, стартовые ускорения 10-15 м.	1		
8	Челночный бег 3х10	1		
9	Бег 1000 м без учета времени.	1		
10	Бег 60 м. с фиксированием результата.	1		
11	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
12	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения сидя.	1		
13	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	1		
14	Прыжки в длину с места.	1		
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		
16	Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега.	1		
17	Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега.	1		
18	Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)	1		
19	Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)	1		
20	Обучение метанию малого мяча (150 гр.) на дальность 5-6 шагов.	1		
21	Обучение метанию малого мяча (150 гр.) на дальность 5-6 шагов.	1		
22	Метание малого мяча (150 гр.) в цель с 10-12 м.	1		
23	Стартовые ускорения. Низкий старт. (15-20 м.)	1		
24	Толкание набивного мяча 1 кг. с места 1 рукой.	1		
25	Равномерный бег 1500 м. без учета времени	1		
<b>Гимнастика – 20 часов</b>				
26	Правила поведения учащихся на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ с обручами.	1		
27	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три), ходьба «зигзагом».	1		
28	Повороты налево, направо, кругом, ходьба по диагонали.	1		



29	Понятие интервал, ходьба «змейкой».	1		
30	ОРУ с гимнастическими палками.	1		
31	ОРУ с набивным мячом.	1		
32	ОРУ на гимнастической скамейке.	1		
33	Кувырок вперед с шага.	1		
34	Два кувырка вперед.	1		
35	Кувырок назад.	1		
36	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1		
37	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1		
38	«Мост» из положения лежа на спине	1		
39	Разбег и толчок ногами, приземление.	1		
40	Наскок в упор, стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь, соскок (козла в ширину высотой до 90 см.).	1		
41	Наскок в упор, стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь, соскок (козла в ширину высотой до 90 см.).	1		
42	Вис на канате с захватом каната скрестно подъемами ног.	1		
43	Лазание по канату в три приема.	1		
44	Лазание по канату в три приема.	1		
45	Ходьба с перешагиванием через палку (на полу и бревне).	1		
<b>Лыжи – 17 часов</b>				
46	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подбор лыж. Построение с лыжами.	1		
47	Поворот на лыжах вокруг (носков, пятки) лыж.	1		
48	Передвижение по лыжне ступающим шагом.	1		
49	Передвижение по лыжне скользящим шагом	1		
50	Передвижение по лыжне скользящим шагом	1		
51	Спуск со склонов в низкой и основной стойке.	1		
52	Подъем по склону «лесенкой».	1		
53	Подъем «ёлочкой».	1		
54	Торможение «плугом».	1		
55	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1		
56	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1		
57	Передвижение по слабопересеченной местности 1 км., без учета времени.	1		
58	Передвижение на лыжах на скорость 40-60 м.	1		
59	Обучение одновременному двухшажному ходу	1		

60	Обучение одновременному двухшажному ходу	1		
61	Прохождение дистанции 1км. с фиксированием результата.	1		
62	Эстафета.	1		
<b>Спортивные и подвижные игры – 23 часа</b>				
<b>Баскетбол – 16 часов</b>				
63	Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр. Правила игры в баскетбол.	1		
64	Пробежки без мяча.	1		
65	Передвижение в защите.	1		
66	Остановка шагом.	1		
67	Ловля и передача мяча двумя руками.	1		
68	Передача мяча двумя руками от груди.	1		
69	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1		
70	Ведение мяча шагом правой, левой рукой.	1		
71	Ведение мяча бегом правой, левой рукой.	1		
72	Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
73	Бросок мяча в корзину двумя руками с места, с отскоком от щита с правой и левой стороны.	1		
74	Остановка прыжком.	1		
75	Остановка двумя шагами.	1		
76	Сочетание приемов. Ловля-остановка-передача.	1		
77	Передача-рывок-ловля-передача.	1		
78	Ловля-ведение-остановка-передача	1		
<b>Волейбол – 7 часов</b>				
79	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Основные способы перемещения волейболиста: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад.	1		
80	Быстрые рывки с места, остановки скачком.	1		
81	Игра «Пионербол», расстановка игроков на площадке.	1		
82	Ловля мяча над головой.	1		
83	Подача двумя руками снизу.	1		
84	Боковая подача.	1		
85	Учебная игра в «Пионербол»	1		
<b>Легкая атлетика – 17 часов</b>				

86	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой Атлетики. Комплекс ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей.	1		
87	Закрепление навыков в беге на носках. Бег с ускорением.	1		
88	Бег наперегонки с высокого старта (30 м.).	1		
89	Бег наперегонки с высокого старта (30 м.).	1		
90	Челночный бег (3x10). Промежуточная аттестация. Спортивные нормативы.	1		
91	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1		
92	Наклон вперед из положения сидя.	1		
93	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за (30с).	1		
94	Прыжки в длину с места.	1		
95	Прыжки в длину с места.	1		
96	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
97	Разбег и отталкивание в прыжке в длину.	1		
98	Приземление в прыжках в длину с разбега.	1		
99	Промежуточная аттестация	1		
100	Метание малого мяча на дальность.	1		
101	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1		
102	Обучение техники длительного бега по пересеченной местности 1000 м.	1		

## Приложение

Контрольно-оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 5 классе

№	Контрольные упражнения	Нормативы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60м (с.)	10,0	10,6	11,2
2.	Прыжок в длину (см.)	340	300	260
3.	Метание мяча(50г.) (м.)	34	27	20
4.	Подтягивание на высокой перекладине из виса	6	4	3

**Промежуточная аттестация по физической культуре для учащихся 5 – 6 – х классов**

Промежуточная аттестация в МБОУ «СОШ № 11» по физической культуре проходит в форме сдачи рекомендуемых тестов по физической подготовленности учащихся. Данные нормативы взяты из «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» (далее – нормативы) и определяют уровень физических качеств, способностей учащихся.

Время выполнения работы: 40 минут.

Тестирование проходит в конце учебного года.

Условия выполнения тестов по физической подготовленности:

1. Бег на 30, 60, 100, 1500, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Подтягивание на перекладине (юноши). Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3. Метание мяча; в цель (с 6 метров), на дальность с разбега и без

4. Челночный бег. Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7х7 сантиметров. Выполняющий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (Включается секундомер) сдающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер выключается.

Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

5. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела

6. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), девушки Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

5- 6 класс

п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»1
1.	Бег на 60 метров	11.0	10.8	9.9	11.4	11.2	10.3
2.	Бег на 1500 метров (с)	8.35	7.55	7.11	8.55	8.35.	8.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-раз)	3	4	7	-	-	-

4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полученных(количество раз	-	-	-	7	8	14
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
7.	Метание мяча 150 гр. на дальность	25	28	34	14	18	22