

**Администрация муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Вьльгортская средняя общеобразовательная школа №2»**

«Вьльгортса 2 №-а шöр школа» муниципальнöй вьелöдан учреждение

Утверждено
Директор - _____ Горлопова Р. С.

приказ от 20.05.2024 №195

**Рабочая программа
основного общего образования по предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с ОВЗ**

Срок реализации: 5 лет

Составитель: Попов А.С.

с. Вьльгорт, 2021 г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с ОВЗ «Адаптивная физическая культура» 5-9 классы разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 31.03.2015);
- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1023
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17.12.2010 № 1897);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ МО и науки РФ от 31.03.2014 № 2053 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего образования»;
- Адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с ОВЗ.

Данная адаптированная рабочая программа учитывает возможные затруднения учащихся с ОВЗ в процессе ее усвоения.

Поэтому проводится адаптация программы (упрощение подачи и смыслового содержания материала, предложение четких алгоритмов для работы, уменьшение объема выполняемой учеником работы, использование знаковых символов для ориентации ребенком в выполнении заданий и планировании действий, выделение тем для ознакомительного изучения, организация практических работ в форме демонстрации и др.) с соблюдением всех требований ООП ООО школы.

Соблюдая все требования ООП ООО школы сохранить практические работы и демонстраций.

Программа позволяет учащимся с ОВЗ глубже воспринять раскрываемую в курсе картину мира.

Реализация программы предполагает применение на уроках коррекционно-развивающих, информационно-коммуникативных, объяснительно-иллюстративных и игровых педагогических технологий, которые способствуют развитию элементарных мыслительных 3 операций (сравнение, обобщение, анализ), восполнению пробелов в знаниях у школьников с ОВЗ.

Основными направлениями в коррекционной работе являются:

- удовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся с ОВЗ;
- коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения;
- развитие познавательной деятельности;
- развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков;
- формирование познавательных интересов данной группы школьников;
- обеспечение ребенку успеха, в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учебе, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

Общая характеристика учебного курса Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных 4 знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Музыка» и др.

Этнокультурная составляющая в содержании учебного предмета представлена следующими разделами: лыжная подготовка, туризм.

Авторская линия учебников логически продолжает предметную линию учебников по физической культуре начальной школы: Программа 1-2, 3- 4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ - Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф,2013.

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения, что соответствует учебному плану основной образовательной школы.

Предмет «Физическая культура» изучается по 3 часа в неделю в объеме в 5-7 классов - 105 часов,8 классы - 108часов,9 классах - 102 часа. Всего 525 часа. На уроках физической культуры применяются следующие технологии: технологии, основанные на реализации проектной деятельности учащихся и уровневой дифференциации процесса и содержания обучения; развивающие исследовательские, игровые технологии; технологии проблемного обучения.

В соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации» на уроках физической культуре осуществляются такие формы контроля как тесты, опрос, нормативы, определяющие уровень физической подготовленности, проекты, рефераты. В пятых классах проходит стартовая диагностика в виде выполнения нормативов. Форма контроля будет оцениваться в соответствии с локальным актом «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации», «Положением о Системе оценки планируемых результатов».

В связи с отсутствием необходимой материально - технической базы тема «Плавание» изучается теоретически.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории

культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливая связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

б. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий адаптивной физической культуре.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития адаптивной физической культуре в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте адаптивной физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий адаптивной физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия адаптивной физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия адаптивной физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области адаптивной физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий адаптивной физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Адаптивная физическая культура как область знаний

История и современное развитие адаптивной физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Адаптивная физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о адаптивной физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Адаптивная физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий адаптивной физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий адаптивной физической культурой

Подготовка к занятиям адаптивной физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами адаптивной физической культуры. **Оценка эффективности занятий адаптивной физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *минифутбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила: лыжи и туризм. Плавание.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематический план

5класс

№	Разделы, темы	Колво Часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
3	Легкая атлетика	8 Часов	<p><u>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</u></p> <p><u>Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры. Организация и проведение пеших туристических походов.</u></p> <p><u>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</u></p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>Называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, объясняет миротворческое значение Олимпийских игр в Древности. Определяет цель возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, основы его организации и проведение. «Р» - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;</p> <p>«П» - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; «К»- определять возможные роли в совместной деятельности;</p>

Спортивные игры	10 Часов	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. <u>Игры по правилам.</u></p> <p><u>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</u></p> <p><u>Техника движений и ее основные показатели.</u></p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре <u>футбол</u>, волейбол, <u>баскетбол</u>; организывает игры со сверстниками и участвовать в этих играх.</p> <p>Определяет понятия «физическая подготовка»; раскрывает назначение общей, специальной и спортивной подготовки. Обосновывает положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. «Р» - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; «П»- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов ; «К»- играть определенную роль в совместной деятельности;</p>
Гимнастика	13 час	<p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u></p> <p><u>организующие команды и приемы.</u></p> <p><u>Акробатические упражнения и комбинации.</u></p> <p><u>Гимнастические упражнения и</u></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывает технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами;</p>

		<p><u>комбинации на спортивных снарядах</u> <u>(опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</u></p> <p><u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</u></p> <p><i>Спорт и спортивная подготовка.</i> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>выполняет строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине</p> <p>Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. «Р»- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; «П»- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; «К»- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;</p>
--	--	---	--

4	Лыжная подготовка	17	<p><u>Лыжные гонки: передвижение на лыжах</u> разными способами. <u>Подъемы, спуски, повороты, торможения.</u></p> <p><u>Подготовка к занятиям физической культурой</u> (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p><u>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз,</u> коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Называет, соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах по ровной местности;</p> <p>выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах</p> <p>Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняет. Отбирает состав упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий, определяет состав упражнений, их выполнения и дозировку. Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий. «Р»- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); «П»- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; «К»- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;</p>
---	-------------------	----	---	--

	<p>Спортив ные игры</p>	<p>10 Часов</p>	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в <u>футболе, волейболе, баскетболе.</u> Правила спортивных игр. <u>Игры по правилам.</u> <u>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</u></p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре <u>футбол, волейбол, баскетбол.</u> Организовывает игры со сверстниками и участвовать в этих играх. определяет собственные цели занятий физической культурой; составляет индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с</p>
				<p>помощью педагога. «Р»- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/ определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов; «П»- выделять явление из общего ряда других явлений; «К»- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;</p>

Легкая атлетика	10 Часов	<u>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Плавание.</u> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта;</p> <p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км, 1500м на время; метает малый мяч на дальность и на точность. Личная гигиена при занятиях плаванием. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования.</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий. «Р» - достижения цели; «П»- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; «К»- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);</p>
-----------------	----------	---	--

«Р»- регулятивные УУД; «П»- познавательные УУД; «К»- коммуникативные УУД.

Тематический план

6 класс

№	Разделы, темы	Колво Часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
3	Легкая атлетика	12 Часов	<p><u>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</u></p> <p><u>Олимпийские игры древности.</u></p> <p><u>Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</u></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта;</p> <p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегаёт дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500м на время; метает малый мяч на дальность и на точность.</p> <p>Объясняет миротворческое значение Олимпийских игр в Древности. Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, охарактеризовывает основы его организации и проведение. «Р»- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; «П» - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; «К»- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;</p>

	<p>Спортивные игры</p>	<p>15 Часов</p>	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в <u>футболе, волейболе, баскетболе.</u> Правила спортивных игр. <u>Игры по правилам.</u> <u>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</u></p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре <u>футбол, волейбол, баскетбол;</u> организовывает игры со сверстниками и участвовать в этих играх. Определяет понятие «физическая подготовка»; Раскрывает назначение общей, специальной и спортивной подготовки. Обосновывает положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. «Р» - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; «П»- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; «К»- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;</p>
--	------------------------	-----------------	--	---

Гимнастка	21 час	<p><u>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.</u></p> <p><u>Акробатические упражнения и комбинации.</u></p> <p><u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</u></p> <p><u>Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</u></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывает технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазает по гимнастической стенке различными способами; выполняет строевые приемы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине</p> <p>Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. «Р» - описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; «П»- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; «К»- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;</p>
-----------	--------	--	--

4	Лыжная подготовка	26	<p><u>Лыжные гонки: передвижение на лыжах</u> разными способами. <u>Подъемы, спуски, повороты, торможения.</u></p> <p><u>Подготовка к занятиям физической культурой</u> (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p><u>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз,</u> коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Называет и соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах по ровной местности;</p> <p>выполняет передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах</p> <p>Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить. Отбирает состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяет состав упражнений, их выполнения и дозировку. Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий. «Р» - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию. «П» - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; «К»- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;</p>
	Спортивные игры	15 Часов	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в <u>футболе, волейболе, баскетболе.</u> Правила спортивных игр. <u>Игры по правилам.</u></p> <p><u>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения</u></p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре <u>футбол, волейбол, баскетбол.</u></p> <p>Организовывает игры со сверстниками и участвовать в этих играх. определяет собственные цели занятий физической культурой; объясняет назначение дневника занятий и описывать его содержание;</p>

			<u>технических ошибок.</u> <u>Измерение</u> <u>резервов</u>	
			<u>организма (с помощью простейших функциональных проб).</u>	составляет индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога. «Р» - определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; «П»- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
Легкая атлетика	16 Часов	<u>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.</u> <u>Упражнения в метании малого мяча. Плавание</u> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500м на время; метает малый мяч на дальность и на точность. Личная гигиена при занятиях плаванием. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий. «Р» - систематизировать (в том числе выбирать	

				приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; «П»- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
--	--	--	--	---

«Р»- регулятивные УУД; « П» - познавательные УУД; «К»- коммуникативные УУД.

Тематический план

7 класс

№	Разделы, темы	Кол-во Часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
3	Легкая атлетика	12 Часов	<p><u>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</u></p> <p><u>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</u></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта;</p> <p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500м на время; метает малый мяч на дальность и на точность.</p> <p>□ Объясняет миротворческое значение Олимпийских игр в Древности. Определяет цель возрождения Олимпийских игр, объясняет смысл символики и ритуалов. Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, охарактеризовывает основы его организации и проведение. «Р»- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; «П»- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными. критически оценивать содержание и форму текста. «К»- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;</p>

	Спортивные игры	15 Часов	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в <u>футболе, волейболе, баскетболе</u>. Правила спортивных игр. <u>Игры по правилам</u>. <u>Физическое развитие человека</u>. <u>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств</u>. <u>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств</u>. <u>Техника движений</u> и ее основные показатели.</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча;</p> <p>развивает знания, навыки и умения в игре <u>футбол, волейбол, баскетбол</u>;</p> <p>организовывает игры со сверстниками и участвует в этих играх.</p> <p>Определяет понятие «физическая подготовка»;</p> <p>Раскрывает назначение общей, специальной и спортивной подготовки.</p> <p>Обосновывает положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. Планирует самостоятельные занятия физической подготовкой. «Р»- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности,</p>
--	-----------------	-------------	---	---

				<p>осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; «П»- обозначать символом и знаком предмет и/или явление; определять свое отношение к природной среде;</p>
--	--	--	--	---

<p>Гимнастка</p>	<p>21 час</p>	<p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u> <u>организующие команды и</u> <u>приемы.</u> <u>Акробатические упражнения и комбинации.</u> <u>Гимнастические упражнения и комбинации на</u> <u>спортивных снарядах (опорные прыжки,</u> <u>упражнения на гимнастическом бревне</u> <u>(девочки), упражнения на перекладине</u> <u>(мальчики), упражнения и комбинации на</u> <u>гимнастических брусьях, упражнения на</u> <u>параллельных брусьях (мальчики), упражнения</u> <u>на разновысоких брусьях (девочки).</u> Здоровье и здоровый образ жизни. <u>Коррекция</u> <u>осанки и телосложения.</u> Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и <u>первая помощь при травмах во время занятий</u> <u>физической культурой и спортом.</u> <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный</i> <i>комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывает технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами; выполняет строевые приемы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине Раскрывает понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»; называет основные признаки крепкого здоровья; называет и описывает способы измерения простейших показателей здоровья частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивает собственные резервы здоровья с помощью теста. Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. «Р»- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; «П» - определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; «К»- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;</p>
------------------	---------------	--	---

4	Лыжная подготовка	26	<p><u>Лыжные гонки: передвижение на лыжах</u> разными способами. <u>Подъемы, спуски, повороты, торможения.</u></p> <p><u>Подготовка к занятиям физической культурой</u> (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p><u>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз,</u> коррекции осанки и телосложения.</p> <p><i>Составление планов и самостоятельное</i></p>	<p>Называет и соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах по ровной местности;</p> <p>выполняет передвижение по ровной местности (попеременным двушажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах</p> <p>Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить. Отбирает состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяет состав упражнений, их выполнения и дозировку. Раскрывает цели и значение физкультминуток;</p>
---	-------------------	----	--	--

			<p><i>проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p>	<p>выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий. «Р» - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; «П»- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; «К»- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;</p>
--	--	--	---	--

<p>Спортивные игры</p>	<p>15 Часов</p>	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в <u>футболе, волейболе, баскетболе.</u> Правила спортивных игр. <u>Игры по правилам.</u> <u>Самонаблюдение и самоконтроль.</u> <u>Оценка эффективности занятий.</u> <u>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</u> <u>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</u></p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; Знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре <u>футбол, волейбол, баскетбол.</u> Организовывает игры со сверстниками и участвует в этих играх. Описывает общий план занятия физической культурой; объясняет зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями, и потребностями организма; определяет собственные цели занятий физической культурой; объясняет назначение дневника занятий и описывает его содержание; составляет индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога. «Р»- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; «П»- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения; «К»- выделять общую точку зрения в дискуссии;</p>
------------------------	-----------------	---	---

Легкая атлетика	16 Часов	<p><u>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.</u></p> <p><u>Упражнения в метании малого мяча. Плавание.</u></p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной</i></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта;</p> <p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500м на время; метает малый мяч на дальность и на точность. Личная гигиена при занятиях плаванием. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования.</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической</p>
		<p><i>нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	<p>нагрузкой во время занятий. «Р» - сверять свои действия с целью и, работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; «П» - создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией; «К»- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;</p>

«Р» - регулятивные УУД; « П»- познавательные УУД; «К»- коммуникативные УУД.

Тематический план 8 класс

№	Разделы, темы	Колво Часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
3	Легкая атлетика	12 Часов	<p><u>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</u></p> <p><u>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</u></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км, 1500-2000м на время; метание гранаты на дальность.</p> <p>Объясняет миротворческое значение Олимпийских игр в Древности. Определяет цель возрождения Олимпийских игр, объясняет смысл символики и ритуалов. Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, охарактеризовывает основы его организации и проведение. Р - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; «Р»- при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. «П» - преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область; «К»- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;</p>

	Спортивные игры	15 Часов	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в <u>футболе, волейболе, баскетболе.</u> Правила спортивных игр. <u>Игры по правилам.</u> <u>Физическое развитие человека.</u> <u>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</u> <u>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</u> <u>Техника движений и ее основные показатели.</u></p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре <u>футбол, волейбол, баскетбол</u>; организывает игры со сверстниками и участвует в этих играх. Определяет понятие «физическая подготовка»; Раскрывает назначение общей, специальной и спортивной подготовки. Обосновывает положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. Планирует самостоятельные занятия физической подготовкой. «Р» - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; «П» - переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного</p>
--	-----------------	----------	---	---

				<p>(символьного) представления в текстовое, и наоборот; анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов; «К»- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;</p>
--	--	--	--	--

Гимнастка	21 час	<p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u> <u>организующие команды и приемы.</u> <u>Акробатические упражнения и комбинации.</u> <u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</u> <u>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</u> <u>Спорт и спортивная подготовка.</u> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</u></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывает технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазает по гимнастической стенке различными способами;</p> <p>выполняет строевые приемы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине раскрывает понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»; называет основные признаки крепкого здоровья; называет и описывает способы измерения простейших показателей здоровья частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивает собственные резервы здоровья с помощью теста.</p> <p>Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. «Р» - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; «П» - строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм; «К» - организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);</p>
-----------	--------	---	--

4	Лыжная подготовка	26	<p><u>Лыжные гонки: передвижение на лыжах</u> разными способами. <u>Подъемы, спуски, повороты, торможения.</u></p> <p><u>Подготовка к занятиям физической культурой</u> (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p><u>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз,</u></p>	<p>Называет и соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах по ровной местности;</p> <p>выполняет передвижение по ровной местности (попеременным двушажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 - 2 км на время на лыжах. Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить. Отбирает состав упражнений для</p>
---	-------------------	----	--	---

			<p>коррекции осанки и телосложения.</p> <p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p>	<p>физкультурно- оздоровительных занятий, определяет состав упражнений, их выполнения и дозировку. Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий. «Р»- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; «П» - строить доказательство: прямое, косвенное, от противного; проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций; «К»- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.</p>
--	--	--	--	---

Спортивные игры	18 Часов	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в <u>футболе, волейболе, баскетболе.</u> Правила спортивных игр. <u>Игры по правилам.</u></p> <p><u>Самонаблюдение и самоконтроль.</u> <u>Оценка эффективности занятий.</u> <u>Оценка техники осваиваемых упражнений,</u> <u>способы выявления и устранения технических ошибок.</u></p> <p><u>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</u></p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивать знания, навыки и умения в игре <u>футбол, волейбол, баскетбол.</u></p> <p>Организовывает игры со сверстниками и участвует в этих играх. Описывает общий план занятия физической культурой;</p> <p>объясняет зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями, и потребностями организма; определяет собственные цели занятий физической культурой; объясняет назначение дневника занятий и описывать его содержание; составляет индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога. «Р» - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; «П»-анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата. «К»- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;</p>
Легкая атлетика	16 Часов	<p><u>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.</u></p> <p><u>Упражнения в метании малого мяча. Плавание.</u></p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения;</p>

			Комплексы упражнений современных	прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегит дистанцию 30,60,100 м с максимальной скоростью и 1 км,2000 м на
			оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	<p>время; метание гранаты на дальность. Личная гигиена при занятиях плаванием. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования.</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполнять упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий. «Р»- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; «П»- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); «К»- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;</p>

«Р»- регулятивные УУД; «П»- познавательные УУД; «К»- коммуникативные УУД.

Тематический план

9 класс

№	Разделы, темы	Колво Часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
3	Легкая атлетика	12 Часов	<p><u>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</u></p> <p><u>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</u></p> <p><u>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.</u></p> <p><u>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</u></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60,100 м с максимальной скоростью и 1 км,2000м на время; метание гранаты на дальность.</p> <p>Объясняет миротворческое значение Олимпийских игр в Древности. Определять цель возрождения Олимпийских игр, объясняет смысл символики и ритуалов. Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, охарактеризовывает основы его организации и проведение. «Р»- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; «П»- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction); прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора; «К»- критически относиться к собственному</p>

				мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
Спортивные игры	15 Часов	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в <u>футболе, волейболе, баскетболе.</u></p> <p>Правила спортивных игр. <u>Игры по правилам.</u></p> <p><u>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.</u></p>		<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры;</p> <p>знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча;</p> <p>развивает знания, навыки и умения в игре <u>футбол, волейбол, баскетбол;</u> организовывает игры со сверстниками и участвовать в этих играх. Определяет понятие «физическая подготовка»; раскрывает назначение общей, специальной и спортивной подготовки. Обосновывает положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. Планирует самостоятельные занятия физической подготовкой. «Р»- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта</p>

				<p>успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). «П»- выразить свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы; распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; «К»- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.</p>
--	--	--	--	--

Гимнастка	21 час	<p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u> <u>организующие команды и приемы.</u> <u>Акробатические упражнения и комбинации.</u> <u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</u> <u>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</u> <u>Спорт и спортивная подготовка.</u> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</u></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывает технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазает по гимнастической стенке различными способами; выполняет строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине</p> <p>Раскрывает понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»; называет основные признаки крепкого здоровья; называет и описывает способы измерения простейших показателей здоровья частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивает собственные резервы здоровья с помощью теста. Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. «Р»- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. «П» - резюмировать главную идею текста; «К»- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.</p>
-----------	--------	---	--

4	Лыжная подготовка	26	<p><u>Лыжные гонки: передвижение на лыжах</u> разными способами. <u>Подъемы, спуски, повороты, торможения.</u></p> <p><u>Подготовка к занятиям физической культурой</u> (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p><u>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз,</u></p>	<p>Называет и соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах по ровной местности;</p> <p>выполняет передвижение по ровной местности (попеременным двушажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 - 2 км на время на лыжах.</p> <p>Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить. Отбирает состав упражнений для</p>
---	-------------------	----	--	--

			<p>коррекции осанки и телосложения.</p> <p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p>	<p>физкультурно- оздоровительных занятий, определяет состав упражнений, их выполнения и дозировку. Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий. «Р»- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; «П»- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью. определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; «К»- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;</p>
--	--	--	--	--

Спортивные игры	15 Часов	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в <u>футболе, волейболе, баскетболе</u>. Правила спортивных игр. <u>Игры по правилам</u>. <u>Самонаблюдение и самоконтроль</u>. <u>Оценка эффективности занятий</u>. <u>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок</u>. <u>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)</u>.</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре <u>футбол, волейбол, баскетбол</u>.</p> <p>Организовывает игры со сверстниками и участвует в этих играх. Описывает общий план занятия физической культурой;</p> <p>объясняет зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями, и потребностями организма; определяет собственные цели занятий физической культурой; объясняет назначение дневника занятий и описывает его содержание; составляет индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога. «Р»- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; «П»- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; «К»- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;</p>
-----------------	----------	---	---

Легкая атлетика	13 Часов	<p><u>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.</u></p> <p><u>Упражнения в метании малого мяча. Плавание.</u></p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной</i></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта;</p> <p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км, 1500 -2000 м на время; метание гранаты на дальность. Личная гигиена при занятиях плаванием.</p> <p>Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования.</p>
		<p><i>физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	<p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий. «Р»- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; «П»- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; «К»- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;</p>

«Р»- регулятивные УУД; «П»- познавательные УУД; «К»- коммуникативные УУД.

Учебно - методическое и материально- техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно- методический комплект для учителя: Примерные программы основного общего образования. Адаптивная физическая культура М.: Просвещение, 2010. – 64с. – (Стандарты второго поколения).

Учебное пособие для учащихся: Адаптивная физическая культура

5-7 класс - учебник/Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров-М.:Вентана-Граф,2014.;

Техническое средство: ноутбук, интернет, Windows XP,MS Office 2007,принтер лазерный.

Материально техническое обеспечение:

Легкая атлетика: эстафетные палочки, фишки, малые мячи теннисные, гимнастическая скамейка, мячи теннисные, гранаты для метания, мешочки, секундомер, кегли, стойки для прыжка в высоту, планка для прыжков в высоту, флажки разметочные на опоре, лента финишная, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная (10 м, 50 м).

Спортивные игры: Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, фишки, сетка волейбольная, ворота, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, табло перекидное, компрессор для накачивания мячей.

Лыжная подготовка: лыжи, ботинки, мазь, пробка для растирания мази, крепления, палки.

Гимнастика: маты, перекладина, козел, конь, бревно гимнастическое, канат, обручи, брусья параллельные, брусья разновысокие, гимнастические скамейки, рукоход, гимнастическая стенка, скакалка, гимнастический мостик, коврик гимнастический, палка гимнастическая.

Пришкольный стадион: Игровое поле для футбола (мини-футбола), площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, гимнастический городок, лыжная трасса

Оборудование для тур. слета: Палатки, рюкзаки, спальные мешки.

Аптечка.

Библиотечный фонд:

Научно-популярная и художественная литература по адаптивной физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Научно-популярная и художественная литература по адаптивной физической культуре, спорту, олимпийскому движению. Методические издания по адаптивной физической культуре для учителей. **Демонстрационные печатные издания:**

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

Плакаты методические.

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей адаптивной физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Экранно- звуковые пособия: Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Аудиозаписи.

Планируемые результаты 5 классы

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

Планируемые результаты 6 класс

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

Планируемые результаты 7 класс

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. **Выпускник получит возможность научиться:**
 - *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;*
 - *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
 - *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

Планируемые результаты 8 класс

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. **Выпускник получит возможность научиться:**
- *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;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

Планируемые результаты 9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. **Выпускник получит возможность научиться:**
- *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;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; □ выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

Оценка результатов физической подготовленности в 5 – 9 классах.

Упражнения Класс	Пол	Прыжок в длину с места			Челночный бег 3 * 10 м			Подтягивания			Бег 30 м			Бег 60 м			Прыжок в высоту			Бег 1,5; 2; 3 км.		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
5 класс	М	185	175	160	8.8	9.3	9.7	6	4	3	5.2	5.3	6.0	10.0	10.6	11.2	105	95	85	8.50	9.30	10.00
	Д	175	160	140	9.3	9.7	10.1	15	10	8	5.5	6.0	6.5	10.4	10.8	11.4	100	90	80	9.00	9.40	10.30
6 класс	М	190	180	170	8.6	8.9	9.3	7	5	4	5.2	5.4	5.8	9.8	10.4	11.1	115	105	95	7.30	7.50	8.10
	Д	180	165	150	9.1	9.5	9.9	17	14	9	5.4	5.8	6.2	10.3	10.6	11.2	105	95	85	8.00	8.20	8.40
7 класс	М	195	185	175	8.4	8.7	9.1	8	5	4	5.0	5.2	5.6	9.4	10.2	11.0	120	110	100	7.00	7.30	8.00
	Д	185	170	155	9.0	9.3	9.7	19	15	11	5.3	5.6	6.0	9.8	10.4	11.2	110	100	90	7.30	8.00	8.30
8 класс	М	200	190	180	8.2	8.5	8.9	9	7	5	4.9	5.1	5.5	8.8	9.7	10.5	125	115	105	10.00	10.40	11.40
	Д	190	175	160	8.8	9.1	9.5	15	10	6	5.1	5.4	5.8	9.7	10.2	10.7	115	105	95	11.00	12.40	13.50
9 класс	М	215	200	190	8.0	8.3	8.6	10	8	7	4.8	5.0	5.3	8.4	9.2	10.0	130	120	110	9.20	10.00	11.00
	Д	195	180	170	8.6	8.9	9.3	20	15	10	5.1	5.3	5.7	9.4	10.0	10.5	115	110	100	10.20	12.00	13.00