



### **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с ОВЗ «Адаптивная физическая культура» 5-9 классы разработана в соответствии с требованиями ФАОП и ФГОС ООО

Рабочая программа на уровне основного общего образования 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);
- 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»
- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1025
- 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 «Адаптивная 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 «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает 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 «Адаптивная 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 «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Адаптивная физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

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

Предмет «Адаптивная 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 личного 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**

6. 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 физической культурой.

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 физической культуры 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 физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий 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 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 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 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 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 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 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 физической культурой и спортом.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям 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 физической культуры. **Оценка эффективности занятий 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.</u></p> <p><u>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	<p><u>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. 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;</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; бегает 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. Адаптивная 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</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;</p> <p>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.</u></p> <p><u>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Адаптивная физическая культура в современном обществе.</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; 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;</p> <p>развивает знания, навыки и умения в игре <u>футбол, волейбол, баскетбол</u>; организывает 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» - 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>	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. 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;

«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. Адаптивная физическая культура в современном обществе.</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; 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.</p> <p>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</u>, <u>волейболе</u>, <u>баскетболе</u>.  <u>Правила спортивных игр. Игры по правилам.</u>  <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;  знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча;  развивает знания, навыки и умения в игре <u>футбол</u>, <u>волейбол</u>, <u>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 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>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>
--	--	--	--	--

<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>.</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 физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

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

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

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

Плакаты методические.

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей 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, принеших 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