

Рабочая программа по физической культуре 5-9 класс ФГОС

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета
3. Содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование

1. Пояснительная записка

к программе учебного предмета по физической культуре

5-9 класс

1.1 Нормативные документы и методические материалы, обеспечивающие организацию образовательной деятельности по предмету физическая культура.

Федеральный уровень.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ, ред. 17.03.2018) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. № 38, от 21.04.2016 г. № 459, от 29.12.2016 г. № 1677, от 08.06.2017 г. № 535, от 20.06.2017 г. № 581, от 05.07.2017 г. № 629) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

2. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (с изм. от 25.12.2014 г., в ред. Приказа Минтруда России от 05.08.2016 г. № 422н) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. №1015 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013 г. № 1342, от 28.05.2014 г. № 598, от 17.07.2015 г. № 734) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993), (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 № 72, Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 04.07.2016 г. № 42729) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (в ред. Постановлений Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508, от 26.01.2017 г. № 79, от 06.03.2018 г. № 231) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

7. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

Региональный уровень

1. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 (ред. от 26.12.2016) «Об образовании в Челябинской области (подписан Губернатором Челябинской области 30.08.2013 г.)/ Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543

1.1. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Федерального государственного образовательного стандарта общего образования

Федеральный уровень

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897(в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014г. №1644, от 31.12.2015г. №1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 г. № 19644) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

Методические материалы, обеспечивающие реализацию Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный уровень

1. Примерная основная образовательная программа основного общего образования // <http://fgosreestr.ru/>

2. Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации (утв. Минобрнауки России, Минспортом России 31.10.2014).

Региональный уровень

1. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 27.06.2016 г. № 03/5697 «О направлении рекомендаций о внутренней системе оценки качества образования в общеобразовательных организациях Челябинской области» www.ipk74.ru

2. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 20.06.2016 г. № 03/5409 «О направлении методических рекомендаций по вопросам организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» www.ipk74.ru

3. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 29.08.2017 г. № 1213/7933/1 «О направлении методических рекомендаций по формированию и реализации рабочих программ курсов внеурочной деятельности и дополнительных общеразвивающих программ» www.ipk74.ru

4. Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспикив, М. И. Солодкова, Е. А. Тюрина, Д. Ф. Ильясов, Ю. Ю. Баранова, В. М. Кузнецов, Н. Е. Скрипова, А. В. Кисляков, Т. В. Соловьева, Ф. А. Зуева, Л. Н. Чипышева, Е. А. Солодкова, И. В. Латыпова, Т. П. Зуева ; Мин-во образования и науки Челяб. обл. ; Челяб. ин-т переподгот. и повышения квалификации работников образования. – Челябинск : ЧИППКРО, 2013. – 164 с.

Школьный уровень

Приказ МОУ Полетаевской СОШ № 38-А-3 от 29.03.18г о внесении изменений в локальный акт «Положение о рабочей программе» согласно ФГОС ООО.

Учебный план МОУ «Полетаевской СОШ» составлен на текущий учебный год.

1.2. Учебно-методическое обеспечение по физической культуре (ФГОС)

Программа	Для учителя:	Для обучающихся:
5 класс		
1.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 5-е изд. – М. Просвещение, 2016. – 104 с.	1. Методические рекомендации к линии учебникам Лях, В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» / А.А. Зданевич, В.И. Лях, Программы общеобразовательных учреждений. – Москва: «Просвещение», 2010г. 2. Патрикеев А.Ю., поурочные разработки по физической культуре. 5 класс. - М.: ВАКО, 2015. – 272 с.	Виленский, М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. Для общеобразовательной организации / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. ; под редакцией М.Я. Виленского. 6-е изд. – М. : Просвещение, 2017. – 239с.
6 класс		
1.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 5-е изд. – М. Просвещение, 2016. – 104 с.	1. Методические рекомендации к линии учебникам Лях, В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» / А.А. Зданевич, В.И. Лях, Программы общеобразовательных учреждений. – Москва: «Просвещение», 2010г. 2. Патрикеев А.Ю., поурочные разработки по физической культуре. 6 класс. - М.: ВАКО, 2015. – 272 с.	Виленский, М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. Для общеобразовательной организации / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. ; под редакцией М.Я. Виленского. 6-е изд. – М. : Просвещение, 2017. – 239с.
7 класс		
1.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 5-е изд. – М. Просвещение, 2016. – 104 с.	1. Методические рекомендации к линии учебникам Лях, В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» / А.А. Зданевич, В.И. Лях, Программы общеобразовательных учреждений. – Москва: «Просвещение», 2010г.	Виленский, М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. Для общеобразовательной организации / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. ; под редакцией М.Я. Виленского. 6-е изд. – М. : Просвещение, 2017. – 239с.
8 класс		
1.Физическая культура. Рабочие программы.	Методические рекомендации к линии учебникам	Лях, В.И. Физическая культура. 8 – 9 классы: учеб.

Предметная линия учебников М.Я. Вильянского, В.И. Ляха 5-9 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 5-е изд. – М. Просвещение, 2016. – 104 с.	Лях, В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» / А.А. Зданевич, В.И. Лях, Программы общеобразовательных учреждений. – Москва: «Просвещение», 2010г.	Для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 6-е издание – М. : Просвещение, 2018. – 256с.
9 класс		
1.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Вильянского, В.И. Ляха 5-9 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 5-е изд. – М. Просвещение, 2016. – 104 с.	Методические рекомендации к линии учебникам Лях, В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» / А.А. Зданевич, В.И. Лях, Программы общеобразовательных учреждений. – Москва: «Просвещение», 2010г.	Лях, В.И. Физическая культура. 8 – 9 классы: учеб. Для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 6-е издание – М. : Просвещение, 2018. – 256с.

1.3. Место в базисном плане

В основной школе физическая культура изучается с 5-9 класс, 2 часа в неделю: Количество часов на предмет «Физическая культура» по учебному плану составляет в 5 - 9 классах 350 учебных часов, в 5 кл. – 70 часов, 6кл. – 70 часов, 7 класс – 70 часов, 8 кл – 70 часов, 9 кл - 70 часов.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В ходе обучения физической культуре у выпускников основной школы должны быть сформированы:

2.1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Указанные личностные результаты структурированы по критериям сформированности: самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное); смыслообразование и нравственно-этическая ориентация.

Ниже раскрыто содержание указанных критериев.

Самоопределение включает в себя:

1. Формирование основ гражданской идентичности личности:

- чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них, ответственности человека за благосостояние общества;
- осознания этнической принадлежности и культурной идентичности на основе осознания «Я» как гражданина России.

2. Формирование картины мира культуры как порождения трудовой предметно-преобразующей деятельности человека:

- ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием.

3. Развитие Я-концепции и самооценки личности:

- формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.

Смыслообразование включает формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе:

- развития познавательных интересов, учебных мотивов;
- формирования мотивов достижения и социального признания;
- мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности.

Нравственно-этическая ориентация включает:

- формирование единого, целостного образа мира при разнообразии культур, национальностей, религий; отказ от деления на «своих» и «чужих»; уважение истории и культуры всех народов, развитие толерантности;

- ориентацию в нравственном содержании как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

- знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность);

- выделение нравственного содержания поступков на основе различения конвенциональных, персональных и моральных норм;

- формирование моральной самооценки;

- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- развитие эмпатии и сопереживания, эмоционально-нравственной отзывчивости;

- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей;

- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

2.2. Метапредметные результаты:

В соответствии с требованиями Стандарта метапредметные планируемые результаты отражают:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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 и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

2.3. Предметные результаты:

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:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- 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;

3. Содержание учебного предмета

Содержание программы по предмету основано на содержании авторской программы, соотнесённой с содержанием примерной программы по физической культуре.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел 4.1. «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные **темы**, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры, в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, делаются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел 4.2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел 4.3. «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для

организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

3.1. Национально-региональные этнокультурные особенности

5 класс

Раздел/ № урока	№ НРЭО	Тема урока	Содержание НРЭО	Источники
Раздел № 1 Легкая атлетика / 6	№ 1	Тестирование прыжков в длину с места	Достижения спортсменов Челябинской области - прыжки в высоту, прыжки в высоту с шестом,	http://uralpress.ru
Раздел № 6 Легкая атлетика / 64	№ 2	Низкий старт. Бег 60 м. на результат.	Достижения спортсменов Челябинской области - бегуны на длинные и короткие дистанции	
Раздел № 1 Легкая атлетика /5	№ 3	Прыжок в длину с места. Бег 1000 м.	Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	Музей МОУ Полетаевская СОШ
Раздел № 3 Гимнастика/24	№ 4	Комбинации освоенных элементов.	Достижения гимнастов Челябинской области	http://uralpress.ru
Раздел № 5 Спортивные игры/55	№ 5	Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Ведение мяча на результат.	Достижения спортсменов Челябинской области (баскетбол)	http://www.redd.com.ru
Раздел № 4 Лыжная подготовка/45	№ 6	Торможение «плугом». Подъем «ёлочкой» на результат.	Выдающиеся лыжники Челябинской области	http://www.mediazavod.ru
Раздел № 4 Лыжная подготовка/51	№ 7	Применение изученных приёмов. Прохождение дистанции 1 км. на результат.	Традиции родного края: «Лыжные гонки» памяти Н.Н. Пашева	Музей МОУ Полетаевская СОШ
Раздел № 2 Спортивные игры/14	№ 8	Нижняя прямая подача. Прием мяча на результат.	Достижения спортсменов Челябинской области (волейбол)	http://www.redd.com.ru
Раздел № 2 Спортивные игры/16	№ 9	Учебная игра пионербол с элементами волейбола. История Олимпийских игр.	Олимпийское движение в Челябинской области	http://wikipedia.org.ru
Раздел № 6	№ 10	Равномерный бег 10 минут. Развитие	Достижения спортсменов олимпийцев Челябинской области	http://wikipedia.org.ru

Легкая атлетика / 62		выносливости. История Олимпийских игр.		
Раздел № 6 Легкая атлетика / 69	№ 11	Футбол (м). волейбол (д). Организация досуга средствами физической культуры.	Организация досуга средствами физической культуры (походы, слеты по Уралу)	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183

6 класс

Раздел/ № урока	№ НРЭО	Тема урока	Содержание НРЭО	Источники
Раздел № 1 Легкая атлетика / 6	№ 1	Тестирование прыжков в длину с места	Достижения спортсменов Челябинской области - прыжки в высоту, прыжки в высоту с шестом,	http://uralpress.ru
Раздел № 6 Легкая атлетика / 64	№ 2	Низкий старт. Бег 60 м. на результат.	Достижения спортсменов Челябинской области - бегуны на длинные и короткие дистанции	
Раздел № 1 Легкая атлетика / 4	№ 3	Бег 100м. на результат.	Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	Музей МОУ Полетаевская СОШ
Раздел № 3 Гимнастика/24	№ 4	Комбинации освоенных элементов.	Достижения гимнастов Челябинской области	http://uralpress.ru
Раздел № 5 Спортивные игры/55	№ 5	Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Ведение мяча на результат.	Достижения спортсменов Челябинской области (баскетбол)	http://www.redd.com.ru
Раздел № 4 Лыжная подготовка/45	№ 6	Торможение «плугом». Подъем «ёлочкой» на результат.	Выдающиеся лыжники Челябинской области	http://www.mediavod.ru
Раздел № 4 Лыжная подготовка/51	№ 7	Применение изученных приёмов. Прохождение дистанции 1 км. на результат.	Традиции родного края: «Лыжные гонки» памяти Н.Н. Пашева	Музей МОУ Полетаевская СОШ
Раздел № 2 Спортивные игры/14	№ 8	Нижняя прямая подача. Прием мяча на результат.	Достижения спортсменов Челябинской области (волейбол)	http://www.redd.com.ru
Раздел № 2 Спортивные игры/16	№ 9	Учебная игра пионербол с элементами волейбола. История Олимпийских игр.	Олимпийское движение в Челябинской области	http://wikipedia.org.ru
Раздел № 6 Легкая атлетика / 62	№ 10	Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости. История Олимпийских игр.	Достижения спортсменов олимпийцев Челябинской области	http://wikipedia.org.ru
Раздел № 6	№ 11	Футбол (м). волейбол (д). Организация досуга	Организация досуга средствами физической культуры (походы, слеты по	Энциклопедия

Легкая атлетика / 69		средствами физической культуры.	Уралу)	Челябинской области том 6, с 183
----------------------	--	---------------------------------	--------	----------------------------------

7 класс

Раздел/ № урока	№ НРЭО	Тема урока	Содержание НРЭО	Источники
Раздел № 1 Легкая атлетика / 5	№ 1	Встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки.	Достижения спортсменов Челябинской области - прыжки в высоту, прыжки в высоту с шестом,	http://uralpress.ru
Раздел № 1 Легкая атлетика / 8	№ 2	Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег 1000 м на результат.	Достижения спортсменов Челябинской области - бегуны на длинные и короткие дистанции	
Раздел № 1 Легкая атлетика /10	№ 3	Метание малого мяча на дальность на результат	Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	Музей МОУ Полетаевская СОШ
Раздел № 3 Гимнастика/24	№ 4	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии.	Достижения гимнастов Челябинской области	http://uralpress.ru
Раздел № 2 Спортивные игры/19	№ 5	Вырывание мяча и передача одной рукой от плеча.	Достижения спортсменов Челябинской области (баскетбол)	http://www.redd.com.ru
Раздел № 4 Лыжная подготовка/37	№ 6	Классический ход: попеременный двухшажный ход, подъём ступающим шагом, спуск наискось и торможение упором.	Выдающиеся лыжники Челябинской области	http://www.mediavod.ru
Раздел № 4 Лыжная подготовка/45	№ 7	Коньковый ход: скольжение с прижатыми палками. Спуск с торможением упором.	Традиции родного края: «Лыжные гонки» памяти Н.Н. Пашева	Музей МОУ Полетаевская СОШ
Раздел № 5 Спортивные игры/57	№ 8	Передачи и приемы мяча после передвижения, подача нижняя и верхняя прямая на результат	Достижения спортсменов Челябинской области (волейбол)	http://www.redd.com.ru
Раздел № 6 Легкая атлетика /63	№ 9	Контрольный урок по теме: прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	Олимпийское движение в Челябинской области	http://wikipedia.org.ru
Раздел № 6 Легкая атлетика / 66	№ 10	Инструктаж ТБ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Достижения спортсменов олимпийцев Челябинской области	http://wikipedia.org.ru
Раздел № 6 Легкая атлетика / 69	№ 11	Тестирование бег 60 м. с высокого старта. Эстафетный бег. Передача палочки в коридоре. 4*100 м.	Организация досуга средствами физической культуры (походы, слеты по Уралу)	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183

8 класс

Раздел/ № урока	№ НРЭО	Тема урока	Содержание НРЭО	Источники
Раздел № 1 Легкая атлетика / 5	№ 1	Встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки.	Достижения спортсменов Челябинской области - прыжки в высоту, прыжки в высоту с шестом,	http://uralpress.ru
Раздел № 1 Легкая атлетика /10	№ 2	Инструктаж ТБ. Прыжковые упражнения.	Достижения спортсменов Челябинской области - бегуны на длинные и короткие дистанции	
Раздел № 1 Легкая атлетика /12	№ 3	Прыжки в длину с разбега	Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	Музей МОУ Полетаевская СОШ
Раздел № 3 Гимнастика/26	№ 4	Составление комбинации из основных элементов	Достижения гимнастов Челябинской области	http://uralpress.ru
Раздел № 2 Спортивные игры/19	№ 5	Вырывание мяча и передача одной рукой от плеча.	Достижения спортсменов Челябинской области (баскетбол)	http://www.redd.com.ru
Раздел № 4 Лыжная подготовка/37	№ 6	Классический ход: попеременный двухшажный ход, подъеме ступающим шагом, спуск наискось и торможение упором.	Выдающиеся лыжники Челябинской области	http://www.mediavod.ru
Раздел № 4 Лыжная подготовка/45	№ 7	Коньковый ход: скольжение с прижатыми палками. Спуск с торможением упором.	Традиции родного края: «Лыжные гонки» памяти Н.Н. Пашева	Музей МОУ Полетаевская СОШ
Раздел № 5 Спортивные игры/55	№ 8	Прием мяча снизу, верхняя прямая и боковая подача.	Достижения спортсменов Челябинской области (волейбол)	http://www.redd.com.ru
Раздел № 6 Легкая атлетика /65	№ 9	Инструктаж ТБ. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега. НРЭО № 9	Олимпийское движение в Челябинской области	http://wikipedia.org.ru
Раздел № 6 Легкая атлетика / 68	№ 10	Метание малого мяча на дальность на результат.	Достижения спортсменов олимпийцев Челябинской области	http://wikipedia.org.ru
Раздел № 6 Легкая атлетика / 69	№ 11	Тестирование бег 60 м. с высокого старта, прыжки в длину с разбега.	Организация досуга средствами физической культуры (походы, слеты по Уралу)	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183

9 класс

Раздел/ № урока	№ НРЭО	Тема урока	Содержание НРЭО	Источники
--------------------	-----------	------------	-----------------	-----------

Раздел № 1 Легкая атлетика / 5	№ 1	Встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки.	Достижения спортсменов Челябинской области - прыжки в высоту, прыжки в высоту с шестом,	http://uralpress.ru
Раздел № 1 Легкая атлетика /10	№ 2	Инструктаж ТБ. Прыжковые упражнения.	Достижения спортсменов Челябинской области - бегуны на длинные и короткие дистанции	
Раздел № 1 Легкая атлетика /12	№ 3	Прыжки в длину с разбега	Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	Музей МОУ Полетаевская СОШ
Раздел № 3 Гимнаст ика/26	№ 4	Составление комбинации из основных элементов	Достижения гимнастов Челябинской области	http://uralpres s.ru
Раздел № 2 Спортив ные игры/19	№ 5	Вырывание мяча и передача одной рукой от плеча.	Достижения спортсменов Челябинской области (баскетбол)	http://www.re dd.com.ru
Раздел № 4 Лыжная подготов ка/37	№ 6	Классический ход: попеременный двухшажный ход, подъёме ступающим шагом, спуск наискось и торможение упором.	Выдающиеся лыжники Челябинской области	http://www.m ediazavod.ru
Раздел № 4 Лыжная подготов ка/45	№ 7	Коньковый ход: скольжение с прижатыми палками. Спуск с торможением упором.	Традиции родного края: «Лыжные гонки» памяти Н.Н. Пашева	Музей МОУ Полетаевская СОШ
Раздел № 5 Спортив ные игры/55	№ 8	Прием мяча снизу, верхняя прямая и боковая подача.	Достижения спортсменов Челябинской области (волейбол)	http://www.re dd.com.ru
Раздел № 6 Легкая атлетика /65	№ 9	Инструктаж ТБ. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега. НРЭО № 9	Олимпийское движение в Челябинской области	http://wikiped ia.org.ru
Раздел № 6 Легкая атлетика / 68	№ 10	Метание малого мяча на дальность на результат.	Достижения спортсменов олимпийцев Челябинской области	http://wikiped ia.org.ru
Раздел № 6 Легкая атлетика / 69	№ 11	Тестирование бег 60 м. с высокого старта, прыжки в длину с разбега.	Организация досуга средствами физической культуры (походы, слеты по Уралу)	Энциклопеди я Челябинской области том 6, с 183

4. Тематическое планирование

2018/2019г.

№п /п	Тема	Количество часов	Количество контрольных работ	Характеристика основных видов деятельности ученика
5 класс				
1	Легкая атлетика	8	2	- Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. - Выявлять различия в основных способах передвижения человека. - Описать технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения - Демонстрировать финальное усилие в беге. - Применять беговые упражнения для развития физических упражнений - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). - Демонстрировать отведение руки для замаха. - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
2	Баскетбол	8		- Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) - Уметь выполнять различные варианты передачи мяча - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча.
	Лыжная подготовка	20		- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. - Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. - Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. - Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. - Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. - Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
3	Гимнастика с элементами акробатики	16		- Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы - Корректировка техники выполнения упражнений - Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации - Демонстрировать комплекс акробатических упражнений. - Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки - Описать технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений - Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждением выявлением и исправлением типичных ошибок - Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств
4	Волейбол	8		- Описывать технику игровых приемов осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки - Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий возникающих в процессе игровой деятельности - Описать технику выполнения упражнений осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки - Демонстрировать технику варьировать ее в зависимости от

				ситуации - Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств - Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
5	Легкая атлетика	10		- Осваивать технику выполнения беговых упражнений выявлять ошибки в процессе освоения - Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки контролировать ее по частоте сердечных сокращений - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры - Демонстрировать технику гладкого бега - Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции - Демонстрировать технику низкого старта - Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). - Демонстрировать отведение руки для замаха. - Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств - Демонстрировать технику малого мяча различными способами - Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
Итого: 70 часов				
6 класс				
1	Лёгкая атлетика	8	2	- Осваивать технику выполнения беговых упражнений выявлять ошибки в процессе освоения - Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки контролировать ее по частоте сердечных сокращений - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры - Демонстрировать технику гладкого бега - Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции - Демонстрировать технику низкого старта - Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). - Демонстрировать отведение руки для замаха. - Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств - Демонстрировать технику малого мяча различными способами - Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
2	Баскетбол	8		- Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) - Уметь выполнять различные варианты передачи мяча - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их

				самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча.
3	Гимнастика с элементами акробатики	16		- Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы - Корректировка техники выполнения упражнений - Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации - Демонстрировать комплекс акробатических упражнений. - Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки - Описать технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений - Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждением выявлением и исправлением типичных ошибок - Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств
5	Лыжная подготовка	20		- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. - Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. - Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. - Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. - Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. - Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
9	Волейбол	8		- Описывать технику игровых приемов осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки - Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий возникающих в процессе игровой деятельности - Описать технику выполнения упражнений осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки - Демонстрировать технику варьировать ее в зависимости от ситуации - Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств - Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
13	Лёгкая атлетика	10		- Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. - Выявлять различия в основных способах передвижения человека. - Описать технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения - Демонстрировать финальное усилие в беге. - Применять беговые упражнения для развития физических качеств - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). - Демонстрировать отведение руки для замаха. - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Итого: 70 часов				
7 класс				
1	Легкая атлетика	13	2	- Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. - Выявлять различия в основных способах передвижения человека. - Описать технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения - Демонстрировать финальное усилие в беге. - Применять беговые упражнения для развития физических

			упражнений - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). - Демонстрировать отведение руки для замаха. - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
2	Баскетбол	8	- Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) - Уметь выполнять различные варианты передачи мяча - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча.
3	Гимнастика	11	- Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы - Корректировка техники выполнения упражнений - Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации - Демонстрировать комплекс акробатических упражнений. - Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки - Описать технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений - Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждением выявлением и исправлением типичных ошибок - Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств
4	Лыжная подготовка	17	- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. - Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. - Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. - Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. - Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. - Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
5	Волейбол	11	- Описывать технику игровых приемов осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки - Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий возникающих в процессе игровой деятельности - Описать технику выполнения упражнений осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки - Демонстрировать технику варьировать ее в зависимости от ситуации - Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств - Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений

6	Легкая атлетика	10		- Осваивать технику выполнения беговых упражнений выявлять ошибки в процессе освоения - Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки контролировать ее по частоте сердечных сокращений - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры - Демонстрировать технику гладкого бега - Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции - Демонстрировать технику низкого старта - Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). - Демонстрировать отведение руки для замаха. - Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств - Демонстрировать технику малого мяча различными способами - Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
Итого: 70 часов				

8 класс

1	Легкая атлетика	13	2	- Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. - Выявлять различия в основных способах передвижения человека. - Описать технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения - Демонстрировать финальное усилие в беге. - Применять беговые упражнения для развития физических качеств - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). - Демонстрировать отведение руки для замаха. - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
2	Баскетбол	8		- Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, повороты) - Уметь выполнять различные варианты передачи мяча - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча.
3	Гимнастика	11		- Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы - Корректировка техники выполнения упражнений - Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации - Демонстрировать комплекс акробатических упражнений. - Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки - Описать технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений - Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждением выявлением и исправлением типичных ошибок - Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств
4	Лыжная подготовка	17		- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. - Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.

				- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. - Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. - Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. - Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. - Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
5	Волейбол	11		- Описывать технику игровых приемов осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки - Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий возникающих в процессе игровой деятельности - Описать технику выполнения упражнений осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки - Демонстрировать технику варьировать ее в зависимости от ситуации - Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств - Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
6	Легкая атлетика	10		- Осваивать технику выполнения беговых упражнений выявлять ошибки в процессе освоения - Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки контролировать ее по частоте сердечных сокращений - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры - Демонстрировать технику гладкого бега - Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции - Демонстрировать технику низкого старта - Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). - Демонстрировать отведение руки для замаха. - Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств - Демонстрировать технику малого мяча различными способами - Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры

Итого: 70 часов

9 класс

1	Легкая атлетика	13	2	- Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. - Выявлять различия в основных способах передвижения человека. - Описать технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения - Демонстрировать финальное усилие в беге. - Применять беговые упражнения для развития физических качеств - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). - Демонстрировать отведение руки для замаха. - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
2	Баскетбол	8		- Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) - Уметь выполнять различные варианты передачи мяча - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их

				самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча.
3	Гимнастика	11		- Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы - Корректировка техники выполнения упражнений - Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации - Демонстрировать комплекс акробатических упражнений. - Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки - Описать технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений - Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждение выявлением и исправлением типичных ошибок - Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств
4	Лыжная подготовка	17		- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. - Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. - Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. - Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. - Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. - Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
5	Волейбол	11		- Описывать технику игровых приемов осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки - Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий возникающих в процессе игровой деятельности - Описать технику выполнения упражнений осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки - Демонстрировать технику варьировать ее в зависимости от ситуации - Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств - Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
6	Легкая атлетика	10		- Осваивать технику выполнения беговых упражнений выявлять ошибки в процессе освоения - Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки контролировать ее по частоте сердечных сокращений - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры - Демонстрировать технику гладкого бега - Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции - Демонстрировать технику низкого старта - Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). - Демонстрировать отведение руки для замаха. - Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств - Демонстрировать технику малого мяча различными способами - Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
Итого: 70 часов				

Рабочая программа по физической культуре 9 класс ФКГОС

Содержание.

1. Пояснительная записка
 - 1.1 Основные цели данного курса
 - 1.2 Требования к уровню подготовки выпускников по итогам изучения предмета «Физическая культура»
 - 1.3 Тематический план
 - 1.4 Основное содержание рабочей программы
 - 1.5 Учебно-методический комплекс по курсу «Физическая культура»
 - 1.6 Национально региональные этнокультурные особенности
 - 1.7 Характеристика контрольно-измерительных материалов
2. Календарно-тематическое планирование
3. Приложение

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре 9 классы

Рабочая программа общего образования по физической культуре составлена на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010) (базовый уровень, утверждена приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 г № 1312).

Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре полностью соответствует Федеральному компоненту государственного стандарта образования.

Рабочая программа рассчитана в 9 классы на 105 час (по 3 часа в неделю). В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевич программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана и региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал подвижным играм на основе баскетбола.

Преподавание предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях определяется следующими нормативными документами и с учетом следующих методических рекомендаций.

I. Нормативные документы

(общие, для реализации федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и Федерального компонента государственного образовательного стандарта)

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ, ред. 17.03.2018) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. № 38, от 21.04.2016 г. № 459, от 29.12.2016 г. № 1677, от 08.06.2017 г. № 535, от 20.06.2017 г. № 581, от 05.07.2017 г. № 629) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

3. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (в ред. Приказа Минтруда России от 05.08.2016 г. № 422н, с изм., внесенными Приказом Минтруда России от 25.12.2014 г. № 1115н) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013 г. № 1342, от 28.05.2014 г. № 598, от 17.07.2015 г. № 734) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»

(Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067) //

<http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993), (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 г. № 72, Изменений № 3, утв. в Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81) //

<http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 04.07.2016 г. № 42729) //

<http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (в ред. Постановлений Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508, от 26.01.2017 г. № 79, от 06.03.2018 г. № 231) //

<http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

Региональный уровень

1. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-ЗО (ред. от 28.08.2014) «Об образовании в Челябинской области (подписан Губернатором Челябинской области 30.08.2013 г.) / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543.

II. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Федерального компонента государственного образовательного стандарта *Федеральный уровень*

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 г. № 164, от 31.08.2009 г. № 320, от 19.10.2009 г. № 427, от 10.11.2011 г. № 2643, от 24.01.2012 г. № 39, от 31.01.2012 г. № 69, от 23.06.2015 г. № 609, от 07.06.2017 г. № 506) // <http://www.consultant.ru/>

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. № 03-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана» // <http://www.consultant.ru/>

Региональный уровень

1. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 г. № 01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования».

3. Письмо от 31.07.2009 г. №103/3404. «О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области».

Методические материалы

Федеральный уровень

3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования // <http://fgosreestr.ru/>

4. Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации (утв. Минобрнауки России, Минспортом России 31.10.2014).

Региональный уровень

5. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 27.06.2016 г. № 03/5697 «О направлении рекомендаций о внутренней системе оценки качества образования в общеобразовательных организациях Челябинской области» www.ipk74.ru

6. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 20.06.2016 г. № 03/5409 «О направлении методических рекомендаций по вопросам организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» www.ipk74.ru

7. Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспи́ков, М. И. Солодкова, Е. А. Тюрина,

Д. Ф. Ильясов, Ю. Ю. Баранова, В. М. Кузнецов, Н. Е. Скрипова, А. В. Кисляков, Т. В. Соловьева, Ф. А. Зуева, Л. Н. Чипышева, Е. А. Солодкова, И. В. Латыпова, Т. П. Зуева ; Мин-во образования и науки Челяб. обл. ; Челяб. ин-т переподгот. и повышения квалификации работников образования. – Челябинск : ЧИППКРО, 2013. – 164 с.

Школьный уровень

1. Положение о рабочей программе МОУ Полетаевская СОШ (приказ № 125 от 26.11.2011г)

2. Школьный плана рассчитан на текущий учебный год.

1.1 Основные цели данного курса:

- содействовать гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- способствовать развитию основным основам базовых видов двигательных действий;
- обеспечить дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- способствовать формирования знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- способствовать углубленному представлению об основных видах спорта;
- вовлекать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

Согласно стандарту основного общего образования изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирование;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций;

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевой диалог, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.);

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владения навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правила здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности

1.2 Требования к уровню подготовки выпускников по итогам изучения предмета «Физическая культура».

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
 - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
 - для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся должны уметь демонстрировать (9класс):

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжки в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол., раз		18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,5	10,2
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин., с.	16,3	21,0
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0
	Челночный бег 3X10 м, с	8,2	8,8

Тематический план (9 класс)
(составлена на основе сопоставления авторской и рабочей программ по темам)

№ п\п	Виды программного материала	<i>Количество часов</i>		Разность часов	Обоснование
		Авторская программа В.И.Лях, А.А.Зданевич	<i>Рабочая программа</i>		
	Базовая часть	81	81		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2.1	Подвижные игры (спортивные игры)	18	23	+5	Для углубленного изучения вида спорта
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	16	-2	Нет условий для прохождения вида спорта
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	26	+5	Для углубленного изучения вида спорта
1.5	Лыжная подготовка	18	22	+4	Для углубленного изучения вида спорта
1.6	Элементы единоборства	6	-	-6	Нет условий для прохождения вида спорта
1.7	Плавание	-	-		
2	Вариативная часть	18	18		
2.1	Связанные с региональными и национальными особенностями	9	9		
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	9	9		
Итого		99	105	6	

1.4 Основное содержание рабочей программы 9 класса

Основы знания о физической культуре.

Культурно-исторические основы

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля:

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

Спортивные игры.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика.

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по

лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжная подготовка.

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

Основные навыки туриста.

Организация и проведение пеших, водных, горных, велосипедных походов. Ориентирование по карте и на местности. Личное и групповое снаряжение. Первая медицинская помощь. Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

1.5 Учебно-методический комплекс по курсу «Физическая культура»

Клас с	Образовательная область предмета	Наименование рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)	Количество часов в неделю	Срок реализации	Учебно-методическое обеспечение программы	
					Учебники	Учебно-методические пособия
8-9	Физическая культура	Рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта второго поколения основная общего образовательная «Физическая культура» и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).	3	В течение года	Физическая культура: Учебник для учащихся VIII - IX кл. общеобразоват. учреждений/ В.И.Ляха и др; Под ред. / В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 2012 г.	Настольная книга Учителя физической культуры/ Под ред М.А. Киселева -М.: Глобус. 2009г.

Учебно-методический комплекс по курсу «Физическая культура»

Для учащихся:

Основная:

1. Физическая культура: Учебник для учащихся V - VII классов общеобразоват. учреждений/ Виленский М.Я., Туревский И.М. и др; Под ред. Виленского М.Я. и др. - М.: Просвещение, 2012 г. - 140с.: ил
2. Физическая культура: Учебник для учащихся VIII - IX кл. общеобразоват. учреждений/ В.И.Ляха и др; Под ред. В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 2012 г. **Дополнительная:** MULTIMEDIA – поддержка курса

<http://www.mon.gou.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.

<http://www.vectnik.edu.ru> – журнал “Вестник образования”

<http://wikipedia.org/wiki> – свободная энциклопедия “Википедия”

Энциклопедия Челябинской области - том №6

<http://www.mediazavod.ru>

<http://www.redd.com.ru>

<http://uralpress.ru>

Для учителя:

При обучении учащихся 8-9 класса для оценивания уровня подготовки по физической культуре используются следующие пособия.

Для текущего контроля:

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.

2. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова

Для тематического контроля:

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010,
2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
3. Лыжная подготовка в школе: 1 – 11 кл., Метод.пособие – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001,
4. Туристские слёты и соревнования учащихся. Автор - Константинов Ю.С Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.

Для итогового контроля:

1. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова.
2. Настольная книга учителя физической культуры: Методическое пособие, Автор – составитель П.А.Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Глобус, 2009.

1.6 . Национально-региональные этнокультурные особенности НРЭО

9класс

№ урока	Раздел	№ НРЭО	Содержание	Источник
3/3	Легкая атлетика	№ 1	Достижения спортсменов Челябинской области - прыжки в высоту, прыжки в высоту с шестом,	http://uralpress.ru
15/15		№ 2	Достижения спортсменов Челябинской области - бегуны на длинные и короткие дистанции	Музей МОУ Полетаевская СОШ
16/16		№ 3	Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	
22/4	Спортивные игры	№ 4	Достижения спортсменов Челябинской области (баскетбол)	http://uralpress.ru
31/4	Гимнастика	№ 5	Достижения гимнастов Челябинской области	http://www.redd.com.ru
55/7	Лыжная подготовка	№ 6	Выдающиеся лыжники Челябинской области	http://www.mediazavod.ru
66/18		№ 7	Традиции родного края: «Лыжные гонки» памяти Н.Н. Пашева	Музей МОУ Полетаевская СОШ
76/8	Спортивные игры	№ 8	Достижения спортсменов Челябинской области (волейбол)	http://www.redd.com.ru
84/1	История олимпийских игр	№ 9	Олимпийское движение в Челябинской области	http://wikipedia.org.ru
89/6		№ 10	Достижения спортсменов олимпийцев Челябинской области	http://wikipedia.org.ru
94/11	Совершенствование знаний, умений, навыков	№ 11	Организация досуга средствами физической культуры (походы, слеты по Уралу)	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183

1.7 Характеристика контрольно-измерительных материалов

Критерии оценивания

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную

деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

подготовленности за определённый период времени			
---	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Перечень контрольно-измерительных материалов и практических работ

8 класс

№ п/п	№ урока	Содержание	Источник
1	2/2, 92/3	бег 60 м.	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
2	41/16 42/17	Подтягивание Метание набивного мяча	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
3	9/9,99/10, 100/11,102/13	- метание мяча -метание мяча	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
4	3/3,94/5 8/8,43/18 13/13 95/6,96/7,98/9 6/6 101/12 89/7	<u>Легкая атлетика</u> - Бег 100 м. - Челночный бег 3*10 м - бег 1500 –д, 2000 – м - прыжки в высоту с разбега - прыжки в длину с разбега - правила соревнований по л/а - бег 2 км	- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, стр. 150 «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010, стр 64
5	45/20	Отжимание	- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы –

			составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, стр. 150
6	16/3 19/6 21/8 23/10 25/12	<u>Баскетбол</u> - ведение мяча с изменением направления - бросок мяча одной рукой от плеча - штрафной бросок - бросок мяча одной рукой от плеча после остановки - передача мяча в тройках	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010, стр 105
7	33/8,46/21 37/12 11/11, 40/15 29/4 32/7	<u>Гимнастика</u> - опорный прыжок - лазание по канату - преодоление препятствий - подъем переворотом - висы и упоры- комбинация - комбинация в равновесии	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. стр274
8	66/20,67/21 64/18	<u>Лыжная подготовка</u> - прохождение дистанции 2 км.; - подъем скользящим шагом	Лыжная подготовка в школе: 1 – 11 кл., Метод.пособие – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001, стр. 264
9	76/9 71/4 78/11 80/13 82/15	<u>Волейбол</u> - нападающий удар - нижняя прямая подача - атакующий удар - передача в тройках - сочетание приемов	Ю.Д Железняк Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989 г., стр. 111
10	87/5,44/19	<u>Теория</u> Контрольный срез за полугодие	Учебник «Физическая культура для 8 – 9 классов», М Просвещение 2012 г.

9 класс

№ п/п	№ урока	Содержание	Источник
1	4/4,88/5 9/9, 93/10 86/3 25/7, 95/12 15/15 14/14, 99/16 12/12, 96/13 4/4, 5/5, 91/8	<u>Легкая атлетика</u> - бег 30 м. - прыжки в длину с разбега - прыжки в высоту с разбега - челночный бег 3*10 м - бег 2000 м. (мальчики) - бег 1000 м. (девочки) - метание мяча на дальность с разбега - бег 60 м	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010. - Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, стр. 150
2	21/3,33/6 20/2	Отжимание (демонстрация достижений и умений) Бросок набивного мяча на дальность из положения сидя ноги врозь	- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, стр. 150
3	33/6	Подтягивание	«Комплексная программа физического

			воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
4	44/3 24/6 45/4 23/5	<u>Баскетбол</u> - ловля и передача мяча - штрафной бросок - ведение 2*15 - бросок мяча в движении	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 кл.- М.: ВАКО, 2010, стр. 105
5	32/5 31/4 30/3 30/3 39/12 34/7 40/13 30/3	<u>Гимнастика</u> – акробатические упражнения - акробатическая комбинация (м., д.) - лазание по канату - упражнения на бревне - опорный прыжок - висы и упоры - полоса препятствий - упражнения на бревне	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. стр274
6	16/16	Прыжки через скакалку (демонстрация достижений и умений) за 1 минуту	Журнал «Физическая культура в школе» № 6, 2007г, стр. 40
7	53/5 55/7 56/8 64/16 58/10 63/15, 67/19 68/20 52/4	<u>Лыжная подготовка</u> - техника передвижения одновременного бесшажного хода - техника передвижения попеременного четырехшажного хода - техника передвижения одновременного двухшажного хода - спуски, подъемы, повороты - бег 2 км. (классический ход) - бег 3 км на время (ход классический) - бег 3 км на время (ход коньковый) - бег 1 км на время (ход классический)	Лыжная подготовка в школе: 1 – 11 кл., Метод.пособие – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001, стр. 264
8	72/4, 79/11 75/7, 80/12 76/8 81/13 82/14 83/15	<u>Волейбол</u> - верхняя передача – игра в паре - прием мяча и передача в 3 зону - нижняя прямая подача - техника атакующего удара - групповые действия после подачи - судейство	Ю.Д Железняк Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989 г., стр. 111
9	41/14, 85/2	<u>Теория</u> Контрольный срез за полугодие	Учебник «Физическая культура для 8 – 9 классов», М Просвещение 2012 г.

Приложение

Нормативы физической подготовленности учащихся

Физические способности	Физические упражнения класс	Мальчики					девочки				
		5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта (сек)	10,0	9,8	9,4	9,0	8,4	10,4	10,3	9,8	9,7	9,4
	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,5	5,4	5,3	5,1	5,0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	185	190	195	200	215	175	180	185	190	195
	Прыжки в высоту с разбега (см)	105	115	120	125	130	100	105	110	115	115
	Прыжки через скакалку	95	105	115	125	135	115	125	130	135	140
	Поднимание туловища за 1 мин (раз)	44	45	47	49	50	40	41	45	45	47
	Отжимание	25	28	29	30	30	12	15	18	20	20
	Подтягивание	6	7	8	9	10	19	20	21	21	22
	Метание малого мяча на дальность (м)	34	36	38	40	45	21	23	26	27	28
Выносливость	Бег 1000 м (мин., сек.)	4,40	4,30	4,20	3,50	3,55	5,20	5,00	4,50	4,40	4,30
	Бег 1500 м (мин., сек.)	8,50	7,50	7,00	-	-	9,00	8,00	7,30	-	7,30
	Бег 2000 м (мин., сек.)	без учета времени			10,00	9,00	без учета времени			11,00	10,20
	Бег на лыжах 1 км. (мин.,сек)	6,30	6,00	5,30	-	-	7,00	6,30	6,00	-	-
	Бег на лыжах 2 км. (мин.,сек)	14,00	13,30	12,30	-	-	14,30	14,00	13,30	-	-
	Бег на лыжах 3 км. (мин.,сек)	-	19,00	17,30	16,00	15,30	-	б\в	19,30	18,00	17,00
	Бег на лыжах 3 км. (мин.,сек) коньковый ход	-	-	-	15,00	14,30	-	-	-	17,00	16,00
Координация	Последовательное выполнение трёх кувырков (сек)	4,0	3,9	3,8	3,3	3,3	3,9	3,8	3,8	3,9	4,1
	Челночный бег 3*10 м (сек)	8,5	8,3	8,3	8,0	7,7	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5

9 класс

(первое полугодие)

1. В каком году были проведены впервые летние Олимпийские игры современности?
2. Какой вид соревнований на Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов в 490 г. до новой эры?
3. Назовите первого олимпийского чемпиона среди мужчин-легкоатлетов из сборной СССР - участника XVI Олимпийских игр (1956 г.), победившего на дистанциях 5000 м и 10000 м.
4. Что олицетворяет Олимпийский символ пять переплетенных колец на белом полотнище?
5. Олимпийская хартия определяет понятие «Олимпиада» как период ...
6. Что включает в себя понятие «физическое развитие человека»?
7. К основным физическим качествам относятся ...
8. Физические качества развиваются ...
9. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?
10. Какой метод тренировки считается основным при занятиях с целью развития силы?

(второе полугодие)

1. Быстрота является одним из важных физических качеств. Что это такое?
2. Понятие «ловкость» определяется как ...
3. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?
4. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни»?
5. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?
6. Какой нагрузке по интенсивности и объему соответствует час 140-160 уд\мин.?
7. Что называется разминкой?
8. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?
9. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»?
10. Одним из принципов закаливания является систематичность - это значит, что закаливающие процедуры надо проводить

Рабочая программа по физической культуре 10-11 класс ФКГОС

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Цели курса
 - 1.2. Требования к уровню подготовки учащихся
 - 1.3. Тематический план
 - 1.4. Содержание курса
 - 1.5. Учебно-методический комплекс
 - 1.6. Национально-региональный компонент
 - 1.7. Характеристика КИМ
2. Календарно-тематический план
3. Приложение

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре 10 -11 классы

Рабочая программа полного общего образования по физической культуре составлена на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010) (базовый уровень, утверждена приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 г № 1312).

Рабочая программа полного общего образования по физической культуре полностью соответствует Федеральному компоненту государственного стандарта образования.

Рабочая программа рассчитана в 10 - 11 классах по 3 часа в неделю. В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевич программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана и региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал подвижным играм на основе баскетбола.

Преподавание предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях определяется следующими нормативными документами и с учетом следующих методических рекомендаций.

1. Нормативные, инструктивные и методические документы, обеспечивающие организацию образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

Нормативные документы

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).

2. Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253.

3. О федеральном перечне учебников / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2014 г. № 08-548.

4. Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.09.2013 г. № 1047.

5. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» / Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550)

6. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067).

7. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290).

8. Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждений / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 г. № 729 (Зарегистрирован Минюстом России 15.01.2010 г. № 15987).

9. О внесении изменений в перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждений / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.01.2011 г. № 2 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 08.01.2011 г. № 19739).

10. О внесении изменений в перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования

образовательных учреждениях / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.02.2012 г. № 2 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 08.02.2011 г. № 19739).

11. О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329.

12. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон РФ от 06.11.2011 г. № 412-ФЗ.

13. О введении третьего часа физической культуры / Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19.

14. О включении олимпийской тематики в содержание учебных предметов 5-9 классов общеобразовательных учреждений РФ / Письмо Министерства образования и науки РФ от 30.09.2011 г. № 19-247.

15. Об организации олимпийских уроков и олимпийских лекций / Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.03.2011 г. № 19-48.

16. О направлении на апробацию учебных программ по физической культуре для образовательных учреждений / Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.12.2011 г. № 19-336.

17. Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья / Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 г. № МД-583/19.

Региональный уровень

1. Закон Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543.

2. Об утверждении Концепции региональной системы оценки качества образования Челябинской области / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2013 г. № 03/961.

3. Об утверждении Концепции профориентационной работы образовательных организаций Челябинской области на 2013-2015 год / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 05.12.2013 г. № 01/4591.

Методические рекомендации

1. Методические рекомендации для руководителей образовательных организаций по реализации Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / <http://ipk74.ru/news>.

2. Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций по реализации Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / <http://ipk74.ru/news>.

3. Информационно-методические материалы для родителей о Федеральном законе от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / <http://ipk74.ru/news>.

4. Информационно-методические материалы о Федеральном законе от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» для учащихся 8–11 классов / <http://ipk74.ru/news>.

5. Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации (утвержден Минобрнауки России, Минспортом России 31.10.2014 г.).

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Федерального компонента государственного образовательного стандарта

Федеральный уровень

1. Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089.

2. О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. № 03-126.

3. Рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2010) (базовый уровень, утверждена приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004г №1312).

Региональный уровень

1. О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 № 01/1839/

2. Приказ МО и Н Челябинской области от 30.06.14 № 03024959 «О методических рекомендациях по преподаванию учебных предметов областного базисного учебного плана 2015-2016 г.»

3. Методическое письмо "О преподавании учебного предмета «физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Челябинской области в 2018-2019 учебном году".

Школьный уровень

1. Положение о рабочей программе МОУ Полетаевская СОШ (приказ № 125 от 26.11.2011г)

2. Школьного учебного плана на текущий учебный год, приказ №

В 10-11 классах рабочая программа рассчитана на 105 часов – 3 часа в неделю.

1.1 Основные цели данного курса:

- содействовать гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- способствовать развитию основным основам базовых видов двигательных действий;
- обеспечить дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- способствовать формирования знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- способствовать углубленному представлению об основных видах спорта;
- вовлекать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

Согласно стандарту основного общего образования изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирование;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций;

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевой диалог, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.);

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владения навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правила здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности

1.2 Требования к уровню подготовки выпускников по итогам изучения предмета «Физическая культура».

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
- для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся должны уметь демонстрировать (11класс):

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30 метров, с	5,0	5,4
	Бег 100 метров, с.	14,3	17,5
Силовые	Прыжки в длину с места, см.	215	170
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол., раз	10	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол., раз.		14
К выносливости	Бег 3000 м, мин, с	13,5	-
	Кроссовый бег 2000 м, мин., с	-	10,0

1.3 Тематический план

10 класс - девушки(составлена на основе сопоставления авторской и рабочей программ по темам)

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов		Разность часов	Обоснование
		Авторская программа В.И.Лях, А.А.Зданевич	Рабочая программа		
1	Базовая часть	87	90	+3	Углубленное изучение вида спорта
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
	Спортивные игры	21	28	+7	Углубленное изучение вида спорта
	Гимнастика	18	20	+2	Углубленное изучение вида спорта
	Легкоатлетические упражнения	21	24	+3	Углубленное изучение вида спорта
1.5	Лыжная подготовка	18	18		

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов		Разность часов	Обоснование
		Авторская программа В.И.Лях, А.А.Зданевич	Рабочая программа		
1.6	Элементы единоборства	9	-	-9	нет условий для прохождения вида спорта
1.7	Плавание	-	-		
2	Вариативная часть	15	15		
2.1	Связанные с региональными и национальными особенностями	4	4		
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	11	11		
Итого		102	105	+3	В связи с учебным планом

10 класс - юноши (составлена на основе сопоставления авторской и рабочей программ по темам)

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов		Разность часов	Обоснование
		Авторская программа В.И.Лях, А.А.Зданевич	Рабочая программа		
1	Базовая часть	87	90	+3	Углубленное изучение вида спорта
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
	Спортивные игры	21	37	+14	Углубленное изучение вида спорта
1.3	Гимнастика	18	14	-4	Нет условий для прохождения вида спорта
	Легкоатлетические упражнения	21	25	+4	Углубленное изучение вида спорта
1.5	Лыжная подготовка	18	14	-4	Нет условий для прохождения вида спорта
1.6	Элементы единоборства	-9	-	-9	Нет условий для прохождения вида спорта
1.7	Плавание	-	-		
2	Вариативная часть	15	15		
2.1	Связанные с региональными и национальными особенностями	4	4		
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	11	11		
Итого		102	105	+3	В связи с учебным планом

11 класс - девушки(составлена на основе сопоставления авторской и рабочей программ по темам)

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов		Разность часов	Обоснование
		Авторская программа В.И.Лях, А.А.Зданевич	Рабочая программа		
1	Базовая часть	84	87	+3	Углубленное изучение вида спорта
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
	Спортивные игры	21	24	+3	Углубленное изучение вида спорта
	Гимнастика	18	20	+2	Углубленное изучение вида спорта
	Легкоатлетические упражнения	21	25	+4	Углубленное изучение вида спорта
1.5	Лыжная подготовка	18	18		
1.6	Элементы единоборства	6	-	-6	Нет условий для изучения вида спорта
1.7	Плавание	-	-		
2	Вариативная часть	15	18	+3	В связи с учебным планом
2.1	Связанные с региональными и национальными особенностями	4	4		
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	11	11		
2.3	Резерв		3	+3	В связи с учебным планом
Итого		99	105	+6	В связи с учебным планом

11 класс - юноши(составлена на основе сопоставления авторской и рабочей программ по темам)

№ п\п	Виды программного материала	Количество часов		Разность часов	Обоснование
		Авторская программа В.И.Лях, А.А.Зданевич	Рабочая программа		
1	Базовая часть	84	87	+3	Углубленное изучение вида спорта
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2.1	Спортивные игры	21	32	+11	Углубленное изучение вида спорта
1.3	Гимнастика	18	14	-4	Нет условий для прохождения вида спорта
	Легкоатлетические упражнения	21	27	+6	Углубленное изучение вида спорта
1.5	Лыжная подготовка	18	14	-4	Нет условий для прохождения вида спорта
1.6	Элементы единоборства	6	-	-6	Нет условий для прохождения вида спорта
1.7	Плавание	-	-		
2	Вариативная часть	15	18	+3	В связи с учебным планом
2.1	Связанные с региональными и национальными особенностями	4	4		
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	11	11		
2.3	Резерв		3	+3	В связи с учебным планом
Итого		99	105	+6	В связи с учебным планом

1.4 Основное содержание рабочей программы.

Основы знания о физической культуре.

Социокультурные основы

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

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

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

Медико-биологические основы

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

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Спортивные игры.

Баскетбол

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Баскетбол – игра по правилам. Волейбол – игра по правилам.

Гимнастика

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

10-11 классы. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на

гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Доврачебная помощь при травмах.

Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками

10-11 классы Совершенствование беговых и прыжковых упражнений, метание в цель и на дальность с разбега. Дальнейшее совершенствование координационных и кондиционных способностей.

Кроссовая подготовка.

10-11 классы. Длительный бег до 20 – 25 минут по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Эстафеты, круговая тренировка.

Лыжная подготовка.

10-11 классы Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях

10-11 классы Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)

10-11 классы Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)

Основные навыки туриста.

10-11 классы Организация и проведение пеших, водных, горных, велосипедных походов. Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Ориентирование по карте и без нее, разбивка бивуака в разных климатических условиях, преодоление реки (оврага) по навесной переправе, спасательные работы.

Тестирование.

10-11 классы Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технические ошибки). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

1.5 Учебно-методический комплекс по курсу «Физическая культура»

Класс	Образовательная область предмета	Наименование рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)	Количество часов в неделю	Срок реализации	Учебно-методическое обеспечение программы	
					Учебники	Учебно-методические пособия
10 - 11		Рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта второго поколения основная образовательная программа «Физическая культура» и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).	3		Физическая культура: Учеб. для учащихся 10 — 11 кл. общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон и др.; Под ред. В.И. Лях и др. - 2-е изд.- М.: Просвещение, 1998.-155 с.: ил	Настольная книга Учителя физической культуры/ Под ред. проф. Л.Б. Кофмана.-М.: Физкультура и спорт, 1998.

Учебно-методический комплекс по курсу «Физическая культура»

Для учащихся:

Основная:

1. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10 — 11 кл. общеобразоват. Учреждений/ В.И. Лях, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон и др.; Под ред. В.И. Лях и др. - 2-е изд.- М.: Просвещение, 1998.-155 с.: ил

Дополнительная

MULTIMEDIA – поддержка курса

<http://www.mon.gou.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.

<http://www.vestnik.edu.ru> – журнал “Вестник образования”

<http://wikipedia.org/wiki> – свободная энциклопедия “Википедия”

Энциклопедия Челябинской области - том №6

<http://www.mediazavod.ru>

<http://www.redd.com.ru>

<http://uralpress.ru>

Для учителя:

При обучении учащихся 10 - 11 классов для оценивания уровня подготовки по физической культуре используются следующие пособия.

Для текущего контроля:

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
2. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001.
Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова,

Для тематического контроля:

1. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
2. Лыжная подготовка в школе: 1 – 11 кл., Метод. пособие – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001,
3. Туристские слёты и соревнования учащихся. Автор - Константинов Ю.С Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

Для итогового контроля:

1. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001.
Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова.
2. Настольная книга учителя физической культуры: Методическое пособие, Автор – составитель П.А.Киселев, С.Б. Киселева. – 2-е изд.испр. и доп. – М.: Глобус, 2009

1.6 Содержание НРЭО

10 класс (девушки)

№ урока	Тема урока	№ НРЭО	Содержание	Источник
3/2 15/14	Легкая атлетика	1 2	Достижения спортсменов Челябинской области - бегуны на короткие дистанции - бегуны на длинные дистанции	http://uralpress.ru
19/2	Спортивные игры-баскетбол	3	Достижения спортсменов Челябинской области (баскетбол)	http://www.redd.com.ru
31/2	Гимнастика	4	Достижения спортсменов Челябинской области (гимнастика)	http://www.redd.com.ru
55/6	Лыжные гонки	5	Выдающиеся лыжники Челябинской области	http://www.mediazavod.ru
66/17		6	Традиции родного края: «Лыжные гонки» памяти Н.Н. Пашева	Музей МОУ Полетаевская СОШ
76/8	Спортивные игры-волейбол	7	Достижения спортсменов Челябинской области (волейбол)	http://www.redd.com.ru
83/15	Легкая атлетика	8	Достижения спортсменов Челябинской области -прыжки в высоту, прыжки в высоту с шестом, в длину	http://uralpress.ru
94/5		9	Олимпийское движение в Челябинской области	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183
100/11		10	Достижения спортсменов олимпийцев Челябинской области	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183
104/15		11	Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	Музей МОУ Полетаевская СОШ
89/15		12	Организация досуга средствами физической культуры (походы, слеты по Уралу)	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183

10 класс (юноши)

№ урока	Тема урока	№ НРЭО	Содержание	Источник
	Легкая атлетика		Достижения	

3/3 7/7		1 2	спортсменов Челябинской области - бегуны на короткие дистанции - бегуны на длинные дистанции	http://uralpress.ru
36/4	Спортивные игры- баскетбол	3	Достижения спортсменов Челябинской области (баскетбол)	http://www.redd.com.ru
15/4	Гимнастика	4	Достижения спортсменов Челябинской области (гимнастика)	http://www.redd.com.ru
47/1	Лыжные гонки	5	Выдающиеся лыжники Челябинской области	http://www.mediazavod.ru
55/9		6	Традиции родного края: «Лыжные гонки» памяти Н.Н. Пашева	Музей МОУ Полетаевская СОШ
66/6	Спортивные игры- волейбол	7	Достижения спортсменов Челябинской области (волейбол)	http://www.redd.com.ru
84/3	Легкая атлетика	8	Достижения спортсменов Челябинской области -прыжки в высоту, прыжки в высоту с шестом, в длину	http://uralpress.ru
89/8		9	Олимпийское движение в Челябинской области	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183
97/16		10	Достижения спортсменов олимпийцев Челябинской области	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183
100/19		11	Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	Музей МОУ Полетаевская СОШ
104/23		12	Организация досуга средствами физической культуры (походы, слеты по Уралу)	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183

11 класс (девушки)

№ урока	Тема урока	№ НРЭО	Содержание	Источник
3/2 15/14	Легкая атлетика	1 2	Достижения спортсменов Челябинской области - бегуны на короткие дистанции - бегуны на длинные дистанции	http://uralpress.ru

19/2	Спортивные игры-баскетбол	3	Достижения спортсменов Челябинской области (баскетбол)	http://www.redd.com.ru
31/2	Гимнастика	4	Достижения спортсменов Челябинской области (гимнастика)	http://www.redd.com.ru
55/6	Лыжные гонки	5	Выдающиеся лыжники Челябинской области	http://www.mediazavod.ru
66/17		6	Традиции родного края: «Лыжные гонки» памяти Н.Н. Пашева	Музей МОУ Полетаевская СОШ
76/9	Спортивные игры-волейбол	7	Достижения спортсменов Челябинской области (волейбол)	http://www.redd.com.ru
84/17	Легкая атлетика	8	Достижения спортсменов Челябинской области -прыжки в высоту, прыжки в высоту с шестом, в длину	http://uralpress.ru
89/5		9	Олимпийское движение в Челябинской области	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183
94/10		10	Достижения спортсменов олимпийцев Челябинской области	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183
100/16		11	Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	Музей МОУ Полетаевская СОШ
103/1		12	Организация досуга средствами физической культуры (походы, слеты по Уралу)	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183

11 класс (юноши)

№ урока	Тема урока	№ НРЭО	Содержание	Источник
3/3 7/7	Легкая атлетика	1 2	Достижения спортсменов Челябинской области - бегуны на короткие дистанции - бегуны на длинные дистанции	http://uralpress.ru
15/4	Спортивные игры-баскетбол	3	Достижения спортсменов Челябинской области (баскетбол)	http://www.redd.com.ru

36/4	Гимнастика	4	Достижения спортсменов Челябинской области (гимнастика)	http://www.redd.com.ru
47/1	Лыжные гонки	5	Выдающиеся лыжники Челябинской области	http://www.mediazavod.ru
55/9		6	Традиции родного края: «Лыжные гонки» памяти Н.Н. Пашева	Музей МОУ Полетаевская СОШ
66/6	Спортивные игры-волейбол	7	Достижения спортсменов Челябинской области (волейбол)	http://www.redd.com.ru
76/16	Легкая атлетика	8	Достижения спортсменов Челябинской области -прыжки в высоту, прыжки в высоту с шестом, в длину	http://uralpress.ru
84/3		9	Олимпийское движение в Челябинской области	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183
89/8		10	Достижения спортсменов олимпийцев Челябинской области	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183
94/13		11	Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	Музей МОУ Полетаевская СОШ
100/19		12	Организация досуга средствами физической культуры (походы, слеты по Уралу)	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183

1.7 Характеристика контрольно-измерительных материалов

Критерии оценивания

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобрать в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение и/или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
---	--	--	---

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Перечень контрольно-измерительных материалов и практических работ 10 класс (девушки)

№ п/п	№ урока	Содержание	Источник
1	4/3,101/12	Контроль двигательной подготовленности бег 30 м.	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
2	14/13,95/6	Контроль двигательной подготовленности подтягивание	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
3	10/9, 101/12	Контроль двигательной подготовленности прыжки в длину с места	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
4	5/4,100/11	Легкая атлетика - Бег 100 м.	- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, с 150
5	9/8,102/13 17/16,97/8,98/9 93/4 10/9	<u>Легкая атлетика</u> - Бег 2000 м. (мальчики) - метание гранаты в даль, цель - прыжки в высоту с разбега - прыжки в длину с разбега	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
6	7/6	<u>Легкая атлетика</u> - Бег 1000 м.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010, стр 64
7	20/3 25/8 24/7 19/2	<u>Баскетбол</u> – передача мяча ; – броски после ведения; - штрафной бросок; - ведение 2*15м ;	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010, стр 105
8	36/7	<u>Гимнастика</u> – акробатические	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики: -

	38/9 43/14 45/16 48/19	упражнения - акробатическая комбинация (м., д.) - опорный прыжок - лазание по канату - комбинация в равновесии	М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. стр274
9	24/7,92/3	Прыжки через скакалку (демонстрация достижений и умений)	Журнал «Физическая культура в школе» № 6, 2007г, стр. 40
10	60/11 66/17 64/15 56/7 54/5	<u>Лыжная подготовка</u> - бег 1 км.; - бег 3 км на время(ход классический) - бег 3 км на время (ход коньковый) - торможение плугом - подъём и спуск с поворотом	Лыжная подготовка в школе: 1 – 11 кл., Метод.пособие – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001, стр. 264
11	72/4 81/13 80/12 82/14 83/15	<u>Волейбол</u> - верхняя передача – игра в паре - прием мяча снизу - верхняя прямая подача - нападающий удар - сочетание приемов	Ю.Д Железняк Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989 г., стр. 111
12	89/5	Туристская полоса препятствий	Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТик МО РФ, 2000, стр.87
13	29/12 44/15,84/16	<u>Теория</u> - правила игры -контрольный срез за полугодие и год	Учебник «Физическая культура для 11 классов», М. Просвещение 2001 г. стр.20

10 класс (юноши)

№ урока	Содержание	Источник
1/1	- Бег 30 м.	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
40/8	подтягивание	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
6/6	прыжки в длину с места	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
3/3,99/19	Легкая атлетика - Бег 100 м.	- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, стр. 150
11/5,94/13 5/5,102/8 96/2 6/6 8/8	<u>Легкая атлетика</u> - Бег 3000 м. (юноши) - метание гранаты в даль, цель - прыжки в высоту с разбега - прыжки в длину с разбега - преодоление препятствий	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
100/6	<u>Легкая атлетика</u> - челночный бег 3*10	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010, стр 64
27/16 21/10,25/14 18/7 31/20,32/21 18/7	<u>Баскетбол</u> – передача мяча ; – броски после ведения; - ведение с сопротивлением - сочетание приемов - ведение «змейкой»	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010, стр 105
42,43, 44/1, 46/14 45/13 35/3 34/2	<u>Гимнастика</u> – акробатические упражнения - акробатическая комбинация (м) - опорный прыжок - лазание по канату - висы и упоры	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. стр274
60/14 62/16 64/18 51/5 66/6	<u>Лыжная подготовка</u> - бег 2 км на время(ход классический) - бег 3 км на время (ход коньковый) - торможение плугом - подъём и спуск с поворотом <u>Волейбол</u> - верхняя передача – игра в паре	Лыжная подготовка в школе: 1 – 11 кл., Метод.пособие – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001, стр. 264

69/9 73/13 78/18,81/21	- верхняя прямая подача, прием снизу - нападающий удар - сочетание приемов	Ю.Д Железняк Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989 г., стр. 111
44/12,90/9	<u>Теория</u> -контрольный срез за полугодие и год	Учебник «Физическая культура для 11 классов», М. Просвещение 2001 г. стр.20

11 класс (девушки)

№ п/п	№ урока	Содержание	Источник
1	4/3,96/12	Контроль двигательной подготовленности бег 30 м.	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
2	14/13,90/6	Контроль двигательной подготовленности подтягивание	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
3	10/9, 96/12	Контроль двигательной подготовленности прыжки в длину с места	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
4	5/4,95/11	Легкая атлетика - Бег 100 м.	- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, с 150
5	9/8,97/13 17/16,92/8,93/9 88/4 13/12	<u>Легкая атлетика</u> - Бег 2000 м. (мальчики) - метание гранаты в даль, цель - прыжки в высоту с разбега - прыжки в длину с разбега	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
6	7/6,98/14	<u>Легкая атлетика</u> - Бег 1000 м.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010, стр 64
7	20/2 25/8 23/6 19/1	<u>Баскетбол</u> – передача мяча ; – броски после ведения; - штрафной бросок; - ведение 2*15м ;	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010, стр 105
8	36/7 38/9 43/14 45/16 48/19	<u>Гимнастика</u> – акробатические упражнения - акробатическая комбинация (м., д.) - опорный прыжок - лазание по канату - комбинация в равновесии	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. стр274
9	24/7,87/3	Прыжки через скакалку (демонстрация достижений и умений)	Журнал «Физическая культура в школе» № 6, 2007г, стр. 40
10	61/12 66/17 64/15 57/8 55/6	<u>Лыжная подготовка</u> - бег 1 км.; - бег 3 км на время(ход классический) - бег 1 км на время (ход коньковый) - торможение плугом - подъём и спуск с поворотом	Лыжная подготовка в школе: 1 – 11 кл., Метод.пособие – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001, стр. 264
11	72/5 81/14 80/13 79/12, 82/15 83/16	<u>Волейбол</u> - верхняя передача – игра в паре - прием мяча снизу - верхняя прямая подача - нападающий удар - сочетание приемов	Ю.Д Железняк Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989 г., стр. 111
12	29/12 44/15,83/16	<u>Теория</u> - основы знаний по баскетболу -контрольный срез за полугодие и год	Учебник «Физическая культура для 11 классов», М. Просвещение 2001 г. стр.20

11 класс (юноши)

№ п/п	№ урока	Содержание	Источник
1	1/1,95/1	бег 30 м.	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
2	40/8	подтягивание	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
3	6/6,96/2	прыжки в длину с места	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
4	3/3,99/5	Легкая атлетика - Бег 100 м.	- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, стр. 150
5	11/11,94/13 5/5 99/5 6/6 8/8,10/10,82/1 89,90	Легкая атлетика - Бег 3000 м. (юноши) - метание гранаты в даль, цель - прыжки в высоту с разбега - прыжки в длину с разбега - бег до 25 мин - упражнения с отягощением	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
6	21/10, 27/17 24/13 31/20 13/2,18/7 25/14	Баскетбол – передача мяча ; – броски после ведения; - штрафной бросок; - ведение 2*15м ; - броски	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010, стр 105
7	42/10,43/11,45/13 46/14 44/12 35/3 34/2	Гимнастика – акробатические упражнения - акробатическая комбинация (м., д.) - опорный прыжок - лазание по канату - висы и упоры	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. стр274
8	84/3	Прыжки через скакалку (демонстрация достижений и умений)	Журнал «Физическая культура в школе» № 6, 2007г, стр. 40
9	47/2,48/3 60/14	Лыжная подготовка - классические ходы - бег 3 км на время (ход коньковый)	Лыжная подготовка в школе: 1 – 11 кл., Метод.пособие – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001, стр. 264
10	66/6 69/9 73/13,78,/18 80/20,81/21	Волейбол - верхняя передача – игра в паре - нападающий удар - сочетание приемов	Ю.Д Железняк Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989 г., стр. 111
11	44/12,90/9	Теория -контрольный срез за полугодие и год	Учебник «Физическая культура для 11 классов», М. Просвещение 2001 г. стр.20

Физические способности	Физические упражнения	Юноши		Девушки	
		10	11	10	11
Скоростные	Бег 100 м с высокого старта (сек)	14,5	14,2	16,5	16,0
	Бег 30 м с высокого старта (сек)	4,8	4,6	5,1	5,0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	215	240	200	205
	Прыжки в высоту с разбега (см)	135	145	120	120
	Прыжки через скакалку	140	145	140	150
	Поднимание туловища за 1 мин (раз)	50	50	45	45
	Отжимание	38	40	25	31
	Подтягивание	11	12	18	20
	Метание гранаты на дальность (м). М – 700 гр., Д – 500 гр.	32	34	18	23
Выносливость	Бег 1000 м (мин., сек.)	3,50	3,40	4,30	4,20
	Бег 3000 м (мин., сек.)	15,00	14,30	-	-
	Бег 2000 м (мин., сек.)	-	-	10,10	10,00
	Бег на лыжах 1 км. (мин.,сек)	-	-	8,20,	8,00
	Бег на лыжах 5 км. (мин.,сек)	26,00	24,00	-	-
	Бег на лыжах 3 км. (мин.,сек)	-	-	16,30	16,00
	Бег на лыжах 3 км. (мин.,сек) коньковый ход			16,00	15,30
	Бег на лыжах 5 км. (мин.,сек) коньковый ход	22,00	23,30		
Координация	Последовательное выполнение трёх кувырков (сек)	3,3	3,7	3,7	3,6
	Челночный бег 3*10 м (сек)	7,3	7,2	8,4	8,3

Нормативы физической подготовки обучающихся

Задания

для итоговой проверки 10 класс – основ знаний.

(первое полугодие)

1. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?
2. Какой метод тренировки считается основным при занятиях с целью развития силы?
3. Быстрота является одним из важных физических качеств. Что это такое?
4. Понятие «ловкость» определяется как ...
5. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?
6. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни»?
7. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?
8. Какой нагрузке по интенсивности и объему соответствует час 140-160 уд\мин.?
9. Что называется разминкой?
10. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?

(за год)

1. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма» ?
2. Одним из принципов закаливания является систематичность - это значит, что закаливающие процедуры надо проводить ...
3. Определите правильную последовательность применения водных закаливающих процедур:
4. Принцип постепенности закаливания предусматривает ...
5. Как проверить правильность своей осанки?
6. При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя ...
7. При артериальном кровотечении бывает необходимость остановить кровотечение наложением жгута. Жгут нельзя оставлять на конечности более ...
8. Оказывая помощь утопающему (после извлечения его из воды), нельзя
9. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями необходимо придерживаться определенной последовательности их выполнения. Определите порядок выполнения упражнений:
10. Упражнения «на силу». 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения «на расслабление».

11. Упражнения «на быстроту и гибкость». 5. Спокойный бег (в разминке). 6. Упражнения «на выносливость»:

12. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

Задания для итоговой проверки 11 класс – основ знаний.

(первое полугодие)

1. Обеспечение безопасности жизнедеятельности является отличительным признаком физической культуры:

2. Специфическую основу физического воспитания составляет...

3. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физическими упражнениями, обозначается как физическое развитие:

4. Физическую подготовленность человека к жизни преимущественно обеспечивает... физическая культура:

5. Обеспечение полноценного физического развития способствует...

6. Освоение ценностей, накопленных в сфере физической культуры, составляет основу...

7. Взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями обеспечивает... физического воспитания:

8. Основные направления использования физической культуры способствуют...

9. Женщины впервые соревновались во время современных Игр Олимпиады...

10. Отметьте все корректно сформулированные утверждения:

(за год)

1. Количество повторений двигательных действий в единицу времени при выполнении упражнений определяет...

2. Специфика физического воспитания как одного из видов воспитания заключается в...

3. Для оценки работоспособности спортсмена целесообразно использовать...

4. Закономерности формирования двигательных умений и навыков обуславливают...

5. Нагрузка во время занятий общеподготовительной направленности характеризуется увеличением частоты сердечных сокращений до... уд./мин:

6. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину...

7. Выберите из предложенных вариантов тот, в котором появление разновидностей техники прыжка в высоту с разбега представлено в хронологическом порядке, начиная с самого раннего: 1.

«Фосбюрифлоп». 2. «Перекидной». 3. «Перекат». 4. «Волна». 5. «Перешагивание»:

8. Команда, проигравшая жребий перед началом футбольного матча...

Задания, связанные с перечислением

9. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло:

порядковый номер Олимпиады; город; страна; год.

10. Восемь золотых медалей в одних Олимпийских играх завоевал:

фамилия (имя); гражданство спортсмена; вид спорта; порядковый номер Олимпиады; город проведения Игр; страна проведения Игр.

Рабочая программа "физической культуре"
для учащихся с задержкой психического развития
5 - 9 классы ФКГОС
Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цели курса.....	5
1.2. Требования к уровню подготовки учащихся.....	6
1.3. Тематический план.....	8
1.4. Содержание курса.....	9
1.5. Учебно-методический комплекс	11
1.6. Национально-региональный компонент.....	15
1.7. Характеристика КИМ	18
2. Календарно-тематический план	24
3. Приложение.....	35

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре 5 - 9 класс

Рабочая программа общего среднего образования по физической культуре составлена на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010) (базовый уровень, утверждена приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 г № 1312).

Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре полностью соответствует Федеральному компоненту государственного стандарта образования.

Программа предусматривает обучение учащихся с ЗПР в классе.

Программа направлена на всестороннее развитие детей, максимальное использование всех сохранных анализаторов, их стимуляцию и развитие. В этом контексте реализуется идея индивидуализации обучения, учет индивидуально-типологических особенностей и обеспечение своевременной коррекции деятельности каждого учащегося.

Усвоение программного материала по физической культуре вызывает затруднения у обучающихся специальных коррекционных классов в связи с их особенностями: быстрая утомляемость, недоразвитие пространственных представлений, слабые учебные навыки.

Темы, которые подлежат изучению, но не включены в «Требования к уровню подготовки выпускников», могут изучаться в ознакомительном порядке.

Для повышения образовательного уровня и формирования определенных умений по практическому использованию полученных знаний программой предусматривается выполнение практических работ, экскурсий.

Часть практических работ проводятся как обучающие, т.е. направлены на формирование первоначальных умений и не требующие оценивания.

Особое внимание необходимо обратить на изменение направленности практических работ, носящих практико-ориентированный характер.

Для текущего тематического контроля и оценки знаний, умений и навыков учащихся предусмотрены уроки – контрольные работы, тестовые упражнения. Перед контрольной работой и тестовыми упражнениями запланировано проведение урока обобщающего повторения по теме. Курс завершают уроки обобщения и систематизации знаний и итоговая контрольная работа и выполнение тестовых упражнений.

Рабочая программа рассчитана в 5 - 9 классах на 105 часов по 3 часа в неделю. В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевич программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана и региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал подвижным играм на основе баскетбола.

Преподавание предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях определяется следующими нормативными документами и с учетом следующих методических рекомендаций.

1. Нормативные, инструктивные и методические документы, обеспечивающие организацию образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

Нормативные документы

Федеральный уровень

18. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).

19. Об объявлении в Российской Федерации Года культуры / Указ Президента РФ от 22.04.2013 г. № 375

20. Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253

21. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290)

22. «Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для детей с ограниченными возможностями здоровья» от 12.03.1997 г. № 288 (в редакциях постановлений Правительства РФ от 12.03.1997 г. № 288, от 10.03.2000 г. № 212, от 23.12.2002 г. № 919, от 01.02.2005 г. № 49);
23. Инструктивное письмо Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 04.09.1997 г. №48 «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I-VIII видов».
24. Инструктивное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.12.2000 г. № 3 «О дополнении инструктивного письма Минобразования России от 04.09.1997 г. № 48».
25. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

Региональный уровень

4. Закон Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543.
5. Об утверждении Концепции региональной системы оценки качества образования Челябинской области / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2013 г. № 03/961.
6. Об утверждении Концепции профориентационной работы образовательных организаций Челябинской области на 2013-2015 год / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 05.12.2013 г. № 01/4591.

Методические рекомендации

6. Методические рекомендации для руководителей образовательных организаций по реализации Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / <http://ipk74.ru/news>.
7. Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций по реализации Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / <http://ipk74.ru/news>.
8. Информационно-методические материалы для родителей о Федеральном законе от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / <http://ipk74.ru/news>.
9. Информационно-методические материалы о Федеральном законе от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» для учащихся 8–11 классов / <http://ipk74.ru/news>.
5. Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации (утвержден Минобрнауки России, Минспортом России 31.10.2014 г.).

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Федерального компонента государственного образовательного стандарта

Федеральный уровень

3. Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089.
4. О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. № 03-126.
5. Рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2010) (базовый уровень, утверждена приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004г №1312).

Региональный уровень

1. О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 № 01/1839/
2. Приказ МО и Н Челябинской области от 30.06.14 № 03024959 «О методических рекомендациях по

преподаванию учебных предметов областного базисного учебного плана 2014-2015 г.»

3. Методическое письмо "О преподавании учебного предмета «физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Челябинской области в 2016-2017 учебном году".

Школьный уровень

1. Положение о рабочей программе МОУ Полетаевская СОШ (приказ № 125 от 26.11.2011г)

2. Школьного учебного плана на текущий учебный год, приказ № от .08.2018 г.

В 5 - 9 классах рабочая программа рассчитана на 105 часов – 3 часа в неделю.

1.1. Цели и задачи

Цель школьного курса физического воспитания - обогащение двигательного опыта ученика, повышение уровня его тренированности создают благоприятные условия для спортивной ориентации учащихся по соревновательным видам, что расширяет для детей контактную зону с окружающим миром и опосредованно влияет на социальную реабилитацию и адаптацию их в обществе.

При проведении занятий необходимо обучать детей самостоятельно составлять и применять комплексы физических упражнений. Накопление подобного опыта поможет выпускнику школы поддерживать состояние своего здоровья, организовывать активный досуг.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

1.2 Требования к уровню подготовки выпускников по итогам изучения предмета «Физическая культура».

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
- для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

Учащиеся должны уметь демонстрировать (9класс):

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжки в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол., раз		18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,5	10,2
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин., с.	16,3	21,0
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0
	Челночный бег 3X10 м, с	8,2	8,8

1.3 Тематический план

5 класс

(составлена на основе сопоставления авторской и рабочей программ по темам)

№ п\п	Виды программного материала	Количество часов		Разно сть часов	Обоснование
		Авторская программа В.И.Лях, А.А.Зданев ич	Рабочая програм ма		
1	Базовая часть	75	78	+3	Углубленное изучение вида спорт
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2.1	Подвижные игры (спортивные игры)	18	18		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18		
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	24	+3	Углубленное изучение вида спорт
1.5	Лыжная подготовка	18	18		
1.6	Элементы единоборства	-	-		
1.7	Плавание	-	-		
2	Вариативная часть	27	27		
2.1	Связанные с региональными и национальными особенностями	15	15		
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	12	12		

№ п\п	Виды программного материала	Количество часов		Разно сть часов	Обоснование
		Авторская программа В.И.Лях, А.А.Зданев ич	Рабочая програм ма		
Итого		102	105		

6 класс

составлена на основе сопоставления авторской и рабочей программ по темам)

№ п\п	Виды программного материала	Количество часов		Разно сть часов	Обоснование
		Авторская программа В.И.Лях, А.А.Зданев ич	Рабочая програм ма		
1	Базовая часть	75	78	+3	Углубленное изучения вида спорта
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2.1	Подвижные игры (спортивные игры)	18	18		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18		
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	24	+3	Углубленное изучения вида спорта
1.5	Лыжная подготовка	18	18		
1.6	Элементы единоборства	-	-		
1.7	Плавание	-	-		
2	Вариативная часть	27	27		
2.1	Связанные с региональными и национальными особенностями	15	15		
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	12	12		
Итого		102	105		

7 класс

составлена на основе сопоставления авторской и рабочей программ по темам)

№ п\п	Виды программного материала	Количество часов		Разно сть часов	Обоснование
		Авторская программа В.И.Лях, А.А.Зданев ич	Рабочая програм ма		

№ п\п	Виды программного материала	Количество часов		Разно сть часов	Обоснование
		Авторская программа В.И.Лях, А.А.Зданев ич	Рабочая програм ма		
1	Базовая часть	75	78	+3	Углубленное изучения вида спорта
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2.1	Подвижные игры (спортивные игры)	18	18		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18		
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	24	+3	Углубленное изучения вида спорта
1.5	Лыжная подготовка	18	18		
1.6	Элементы единоборства	-	-		
1.7	Плавание	-	-		
2	Вариативная часть	27	27		
2.1	Связанные с региональными и национальными особенностями	15	15		
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	12	12		
Итого		102	105		

8 класс

составлена на основе сопоставления авторской и рабочей программ по темам)

№ п\п	Виды программного материала	Количество часов		Разно сть часов	Обоснование
		Авторская программа В.И.Лях, А.А.Зданев ич	Рабочая програм ма		
1	Базовая часть	75	78	+3	Углубленное изучения вида спорта
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2.1	Подвижные игры (спортивные игры)	18	18		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18		
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	24	+3	Углубленное изучения вида спорта

№ п\п	Виды программного материала	Количество часов		Разность часов	Обоснование
		Авторская программа В.И.Лях, А.А.Зданевич	Рабочая программа		
1.5	Лыжная подготовка	18	18		
1.6	Элементы единоборства	-	-		
1.7	Плавание	-	-		
2	Вариативная часть	27	27		
2.1	Связанные с региональными и национальными особенностями	15	15		
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	12	12		
Итого		102	105		

9 класс

(составлена на основе сопоставления авторской и рабочей программ по темам)

№ п\п	Виды программного материала	Количество часов		Разность часов	Обоснование
		Авторская программа В.И.Лях, А.А.Зданевич	Рабочая программа		
	Базовая часть	81	81		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2.1	Подвижные игры (спортивные игры)	18	22	+4	Для углубленного изучения вида спорта
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	14	-4	Нет условий для прохождения вида спорта
	Легкоатлетические упражнения	21	25	+4	Для углубленного изучения вида спорта
1.5	Лыжная подготовка	18	20	+2	Для углубленного изучения вида спорта
1.6	Элементы единоборства	6	-	-6	Нет условий для прохождения вида спорта
1.7	Плавание	-	-		
2	Вариативная часть	18	21	+3	Для углубленного изучения вида спорта

№ п\п	Виды программного материала	Количество часов		Разность часов	Обоснование
		Авторская программа В.И.Лях, А.А.Зданевич	Рабочая программа		
2.1	Связанные с региональными и национальными особенностями	9	9		
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	9	9		
2.3	Резерв		3		
Итого		99	105		

1.4 Основное содержание рабочей программы 5 - 9 классы

Основы знания о физической культуре.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля:

- Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

- Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

- Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

- Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

- Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

- Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

- Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

- Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

- Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.
- Пользование баней.

Спортивные игры.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика.

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжная подготовка.

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

Основные навыки туриста.

Организация и проведение пеших, водных, горных, велосипедных походов. Ориентирование по карте и на местности. Личное и групповое снаряжение. Первая медицинская помощь. Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

1.5 Учебно-методический комплекс по курсу «Физическая культура»

Класс	Образовательная область предмета	Наименование рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)	Количество часов в неделю	Срок реализации	Учебно-методическое обеспечение программы	
					Учебники	Учебно-методические пособия
5 - 7	Физическая культура	Рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта второго	3	В течение и года	Физическая культура: Учебник для учащихся V - VII классов общеобразоват. учреждений/ Виленский М.Я.,	Настольная книга Учителя физической культуры/ Под ред М.А. Киселева -М.:

		поколения основная общего образовательная «Физическая культура» и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).			Туревский И.М. и др; Под ред. Виленского М.Я. - М.: Просвещение, 2012 г.	Глобус. 2009г.
8 - 9	Физическ ая культура	Рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта второго поколения основная общего образовательная «Физическая культура» и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).	3	В течени и года	Физическая культура: Учебник для учащихся VIII - IX кл. общеобразоват. учреждений/ В.И.Ляха и др; Под ред. / В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 2012 г.	Настольная книга Учителя физической культуры/ Под ред М.А. Киселева -М.: Глобус. 2009г.

Учебно-методический комплекс по курсу "Физическая культура"

Для учащихся:

Основная:

- Физическая культура: Учебник для учащихся V - VII классов общеобразоват. учреждений/ Виленский М.Я., Туревский И.М.и др; Под ред. Виленского М.Я. и др. - М.: Просвещение, 2012 г..-140с.: ил
- Физическая культура: Учебник для учащихся VIII - IX кл. общеобразоват. учреждений/ В.И.Ляха и др; Под ред. В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 2012 г.

Дополнительная

MULTIMEDIA – поддержка курса

<http://www.vectnik.edu.ru> –журнал “Вестник образования”

<http://wikipedia.org/wiki> – свободная энциклопедия“Википедия”

Энциклопедия Челябинской области - том №6

<http://www.mediazavod.ru>

Для учителя:

При обучении учащихся 5,6,9 классов для оценивания уровня подготовки по физической культуре используются следующие пособия.

Для текущего контроля:

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова,

Для тематического контроля:

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010,
- Петров П.К. Методика преподавания гимнастики: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Лыжная подготовка в школе: 1 – 11 кл., Метод. пособие – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001,
- Туристские слёты и соревнования учащихся. Автор - Константинов Ю.С Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

Для итогового контроля:

3. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова.
4. Настольная книга учителя физической культуры: Методическое пособие, Автор – составитель П.А.Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Глобус, 2009

1.6 Национальные, региональные и этнокультурные особенности

5 класс

№ урока	Раздел	№ НРЭ О	Содержание	Источник
6	Легкая атлетика	№ 1	Достижения спортсменов Челябинской области - прыжки в высоту, в длину, метание.	http://uralpress.ru
10		№ 2	Достижения спортсменов Челябинской области - бегуны на длинные и короткие дистанции	
12		№ 3	Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	Музей МОУ Полетаевская СОШ
25	Гимнастика	№ 4	Достижения гимнастов Челябинской области	http://uralpress.ru
37	Спортивные игры	№ 5	Достижения спортсменов Челябинской области (баскетбол)	http://www.redd.com.ru
50	Лыжная подготовка	№ 6	Выдающиеся лыжники Челябинской области	http://www.mediazavod.ru
66		№ 7	Традиции родного края: «Лыжные гонки» памяти Н.Н. Пашева	Музей МОУ Полетаевская СОШ
68	Спортивные игры	№ 8	Достижения спортсменов Челябинской области (волейбол)	http://www.redd.com.ru
83	История олимпийских игр	№ 9	Олимпийское движение в Челябинской области	http://wikipedia.org.ru
99		№ 10	Достижения спортсменов олимпийцев Челябинской области	http://wikipedia.org.ru
21, 101	Совершенствование знаний, умений, навыков	№ 11	Организация досуга средствами физической культуры (походы, слеты по Уралу)	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183

6 класс

№ урока	Раздел	№ НРЭ О	Содержание	Источник
6	Легкая атлетика	№ 1	Достижения спортсменов Челябинской области - прыжки в высоту, в длину, метание.	http://uralpress.ru
10		№ 2	Достижения спортсменов Челябинской области - бегуны на длинные и короткие дистанции	
12		№ 3	Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	Музей МОУ Полетаевская СОШ
25	Гимнастика	№ 4	Достижения гимнастов Челябинской области	http://uralpress.ru
37	Спортивные игры	№ 5	Достижения спортсменов Челябинской области (баскетбол)	http://www.redd.com.ru
50	Лыжная подготовка	№ 6	Выдающиеся лыжники Челябинской области	http://www.mediazavod.ru

66		№ 7	Традиции родного края: «Лыжные гонки» памяти Н.Н. Пашева	Музей МОУ Полетаевская СОШ
68	Спортивные игры	№ 8	Достижения спортсменов Челябинской области (волейбол)	http://www.redd.com.ru
83	История олимпийских игр	№ 9	Олимпийское движение в Челябинской области	http://wikipedia.org.ru
99		№ 10	Достижения спортсменов олимпийцев Челябинской области	http://wikipedia.org.ru
21, 101	Совершенствование знаний, умений, навыков	№ 11	Организация досуга средствами физической культуры (походы, слеты по Уралу)	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183

7 класс

№ урока	Раздел	№ НРЭ О	Содержание	Источник
2	Легкая атлетика	№ 1	Достижения спортсменов Челябинской области - прыжки в высоту, в длину, метание.	http://uralpress.ru
6		№ 2	Достижения спортсменов Челябинской области - бегуны на длинные и короткие дистанции	
11		№ 3	Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	Музей МОУ Полетаевская СОШ
36	Гимнастика	№ 4	Достижения гимнастов Челябинской области	http://uralpress.ru
20	Спортивные игры	№ 5	Достижения спортсменов Челябинской области (баскетбол)	http://www.redd.com.ru
53	Лыжная подготовка	№ 6	Выдающиеся лыжники Челябинской области	http://www.mediazavod.ru
65		№ 7	Традиции родного края: «Лыжные гонки» памяти Н.Н. Пашева	Музей МОУ Полетаевская СОШ
71	Спортивные игры	№ 8	Достижения спортсменов Челябинской области (волейбол)	http://www.redd.com.ru
80	История олимпийских игр	№ 9	Олимпийское движение в Челябинской области	http://wikipedia.org.ru
98		№ 10	Достижения спортсменов олимпийцев Челябинской области	http://wikipedia.org.ru
28	Совершенствование знаний, умений, навыков	№ 11	Организация досуга средствами физической культуры (походы, слеты по Уралу)	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183

8 класс

№ урока	Раздел	№ НРЭ О	Содержание	Источник
2	Легкая атлетика	№ 1	Достижения спортсменов Челябинской области - прыжки в высоту, в длину, метание.	http://uralpress.ru
6		№ 2	Достижения спортсменов Челябинской области - бегуны на длинные и короткие дистанции	

11		№ 3	Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	Музей МОУ Полетаевская СОШ
36	Гимнастика	№ 4	Достижения гимнастов Челябинской области	http://uralpress.ru
15	Спортивные игры	№ 5	Достижения спортсменов Челябинской области (баскетбол)	http://www.redd.com.ru
53	Лыжная подготовка	№ 6	Выдающиеся лыжники Челябинской области	http://www.mediazavod.ru
65		№ 7	Традиции родного края: «Лыжные гонки» памяти Н.Н. Пашева	Музей МОУ Полетаевская СОШ
71	Спортивные игры	№ 8	Достижения спортсменов Челябинской области (волейбол)	http://www.redd.com.ru
80	История олимпийских игр	№ 9	Олимпийское движение в Челябинской области	http://wikipedia.org.ru
98		№ 10	Достижения спортсменов олимпийцев Челябинской области	http://wikipedia.org.ru
28	Совершенствование знаний, умений, навыков	№ 11	Организация досуга средствами физической культуры (походы, слеты по Уралу)	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183

9 класс

№ урока	Раздел	№ НРЭ О	Содержание	Источник
7	Легкая атлетика	№ 1	Достижения спортсменов Челябинской области - прыжки в высоту, в длину, метание.	http://uralpress.ru
13		№ 2	Достижения спортсменов Челябинской области - бегуны на длинные и короткие дистанции	
17		№ 3	Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	Музей МОУ Полетаевская СОШ
31	Гимнастика	№ 4	Достижения гимнастов Челябинской области	http://uralpress.ru
19	Спортивные игры	№ 5	Достижения спортсменов Челябинской области (баскетбол)	http://www.redd.com.ru
49	Лыжная подготовка	№ 6	Выдающиеся лыжники Челябинской области	http://www.mediazavod.ru
66		№ 7	Традиции родного края: «Лыжные гонки» памяти Н.Н. Пашева	Музей МОУ Полетаевская СОШ
70	Спортивные игры	№ 8	Достижения спортсменов Челябинской области (волейбол)	http://www.redd.com.ru
87	История олимпийских игр	№ 9	Олимпийское движение в Челябинской области	http://wikipedia.org.ru
95		№ 10	Достижения спортсменов олимпийцев Челябинской области	http://wikipedia.org.ru
100	Совершенствование знаний, умений, навыков	№ 11	Организация досуга средствами физической культуры (походы, слеты по Уралу)	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183

1.7 Характеристика контрольно-измерительных материалов

Критерии оценивания

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив		Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	
---	--	---	--

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу,

лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Перечень контрольно-измерительных материалов и практических работ

5 класс

№ п/п	№ урока	Содержание	Источник
1	3,84	бег 30 м.	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
2	8,102	подтягивание	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
3	9,92	прыжки в длину с места	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
4	4,87	<u>Легкая атлетика</u> - Бег 60 м.	- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, стр. 150
5	11 7,77 12,82 10 91 95,96	<u>Легкая атлетика</u> - Прыжки в длину с разбега - Челночный бег 3*10 м - Бег без учета времени - Бег 6-минут - метание мяча - прыжки в высоту с разбега	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
7	100	<u>Легкая атлетика</u> - Эстафетный бег - 4*200 м.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010, стр 64
9	16 14	Отжимание (демонстрация достижений и умений) Прыжки через скакалку (демонстрация достижений и умений)	- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, стр. 150
10	41 44,45 39	<u>Баскетбол</u> _ ловля и передача мяча ; - штрафной бросок; - ведение 2*15м ;	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010, стр 105
11	27,28 31 35	<u>Гимнастика</u> – акробатические упражнения - акробатическая комбинация (м., д.) - круговая тренировка	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. стр274
12	65 67 60 62 63	<u>Лыжная подготовка</u> - бег 1 км.; _ бег до 2 км - подъём «ёлочкой» - спуск в средней стойке - торможение «плугом»	Лыжная подготовка в школе: 1 – 11 кл., Метод. пособие – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001, стр. 264
13		<u>Волейбол</u>	Ю.Д Железняк Волейбол в школе: Пособие для

	74 75	- прием и передача мяча - нижняя прямая подача	учителя. – М.: Просвещение, 1989 г., стр. 111
14	46,93	<u>Теория</u> - основы знаний	Учебник «Физическая культура для 5-7 классов», М Просвещение 2012 г.

6 класс

№ п/п	№ урока	Содержание	Источник
1	4,84, 103	бег 30 м.	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
2	23,103	подтягивание	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
3	8,103	прыжки в длину с места	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
4	85, 104	<u>Легкая атлетика</u> - Бег 60 м.	- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, стр. 150
5	6 13,101 7,89 81,82 10,94 9	<u>Легкая атлетика</u> - Челночный бег 3*10 м - бег 1000 м - метание мяча - прыжки в высоту с разбега - прыжки в длину с разбега -6 минутный бег	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
7		<u>Легкая атлетика</u> - Эстафетный бег - 4*200 м.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010, стр 64
9	24	Отжимание (демонстрация достижений и умений)	- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, стр. 150
10	48 20,46 22, 48 21,47	<u>Баскетбол</u> – ловля и передача мяча ; – броски после ведения; - штрафной бросок; - ведение 2*15м ;	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010, стр 105
11	35 39 43	<u>Гимнастика</u> - акробатическая комбинация (м., д.) - подъём переворотам - опорный прыжок	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. стр274
12	63 64 59 59 61 50,67	<u>Лыжная подготовка</u> - бег 1 км.; -бег 2 км - подъём «ёлочкой» - спуск в средней стойке - торможение «плугом» - ходы классические	Лыжная подготовка в школе: 1 – 11 кл., Метод. пособие – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001, стр. 264

	68	- ход коньковый	
13	77,78	<u>Волейбол</u> - игра в паре у сетки, подача, прием	Ю.Д Железняк Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989 г., стр. 111
14	45,90	<u>Теории</u> - основы знаний	Учебник «Физическая культура для 5-7 классов», М Просвещение 2012 г.

7 класс

№ п/п	№ урока	Содержание	Источник
1	4,84, 103	бег 30 м.	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
2	23,103	подтягивание	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
3	8,103	прыжки в длину с места	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
4	85, 104	<u>Легкая атлетика</u> - Бег 60 м.	- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, стр. 150
5	6 13,101 7,89 81,82 10,94 9	<u>Легкая атлетика</u> - Челночный бег 3*10 м - бег 1000 м - метание мяча - прыжки в высоту с разбега - прыжки в длину с разбега -6 минутный бег	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
7		<u>Легкая атлетика</u> - Эстафетный бег - 4*200 м.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010, стр 64
9	24	Отжимание (демонстрация достижений и умений)	- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, стр. 150
10	48 20,46 22, 48 21,47	<u>Баскетбол</u> – ловля и передача мяча ; – броски после ведения; - штрафной бросок; - ведение 2*15м ;	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010, стр 105
11	35 39 43	<u>Гимнастика</u> - акробатическая комбинация (м., д.) - подъём переворотам - опорный прыжок	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. стр274
12	63	<u>Лыжная подготовка</u> - бег 1 км.;	Лыжная подготовка в школе: 1 – 11 кл., Метод. пособие – М.: изд-во ВЛАДОС-

	64 59 59 61 50,67 68	-бег 2 км - подъём «ёлочкой» - спуск в средней стойке - торможение «плугом» - ходы классические - ход коньковый	ПРЕСС, 2001, стр. 264
13	77,78	<u>Волейбол</u> - игра в паре у сетки, подача, прием	Ю.Д Железняк Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989 г., стр. 111
14	45,90	<u>Теории</u> - основы знаний	Учебник «Физическая культура для 5-7 классов», М Просвещение 2012 г.

8 класс

№ п/п	№ урока	Содержание	Источник
1	4,84, 103	бег 30 м.	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
2	23,103	подтягивание	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
3	8,103	прыжки в длину с места	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
4	85, 104	<u>Легкая атлетика</u> - Бег 60 м.	- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, стр. 150
5	6 13,101 7,89 81,82 10,94 9	<u>Легкая атлетика</u> - Челночный бег 3*10 м - бег 1000 м - метание мяча - прыжки в высоту с разбега - прыжки в длину с разбега -6 минутный бег	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
7		<u>Легкая атлетика</u> - Эстафетный бег - 4*200 м.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010, стр 64
9	24	Отжимание (демонстрация достижений и умений)	- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, стр. 150
10	48 20,46 22, 48 21,47	<u>Баскетбол</u> – ловля и передача мяча ; – броски после ведения; - штрафной бросок; - ведение 2*15м ;	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010, стр 105
11	35	<u>Гимнастика</u> - акробатическая комбинация (м., д.)	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики: - М.: Гуманит. изд. центр

	39 43	- подъём переворотам - опорный прыжок	ВЛАДОС, 2000. стр274
12	63 64 59 59 61 50,67 68	<u>Лыжная подготовка</u> - бег 1 км.; -бег 2 км - подъём «ёлочкой» - спуск в средней стойке - торможение «плугом» - ходы классические - ход коньковый	Лыжная подготовка в школе: 1 – 11 кл., Метод. пособие – М.: изд-во ВЛАДОС- ПРЕСС, 2001, стр. 264
13	77,78	<u>Волейбол</u> - игра в паре у сетки, подача, прием	Ю.Д Железняк Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989 г., стр. 111
14	45,90	<u>Теории</u> - основы знаний	Учебник «Физическая культура для 5-7 классов», М Просвещение 2012 г.

9 класс

№ п/п	№ урока	Содержание	Источник
1	4,88	бег 30 м.	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
2	33,98	подтягивание	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
3	3,90	прыжки в длину с места	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
4	5,91	Легкая атлетика - Бег 60 м.	- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, стр. 150
5	9,93 25,95 15,98 14,99 12,96 86	<u>Легкая атлетика</u> - Прыжки в длину с разбега - Челночный бег 3*10 м - Бег 2000 м. (мальчики) - Бег 1000 м. (девочки) - метание мяча - прыжки в высоту с разбега	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
7	7 6	<u>Легкая атлетика</u> - Бег 400 м. - Эстафетный бег - 4*200 м., -Техника передачи эстафетной палочки	Журнал «Физическая культура в школе» № 4, 2011, стр. 35 «Президентские состязание». Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010, стр 64
9	23,35 21,103 20,92	Отжимание (демонстрация достижений и умений) Сгибание туловища из положения лежа Бросок набивного мяча на дальность	- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, стр. 150
10	36 24,45 21	<u>Баскетбол</u> – ловля и передача мяча ; - штрафной бросок; - ведение 2*15м ;	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010, стр 105

	23,45 44	-броски в движении -броски на точность и быстроту	
11	32 31 30 38,39 34,43 41	<u>Гимнастика</u> – акробатические упражнения - акробатическая комбинация(м.,д.) - лазание по канату - опорный прыжок - висы и упоры - полоса препятствий	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. стр274
12	16,97	Прыжки через скакалку (демонстрация достижений и умений)	Журнал «Физическая культура в школе» № 6, 2007г, стр. 40
13	53,55,56 64 58 63,67,68 52	<u>Лыжная подготовка</u> - техника передвижения; -спуски, подъёмы, повороты - бег 2 км.; - бег 3 км на время(ход классический) - бег 1 км на время (ход коньковый)	Лыжная подготовка в школе: 1 – 11 кл., Метод. пособие – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001, стр. 264
14	68 72,75,79 80 81	<u>Волейбол</u> - верхняя передача – игра в паре - прием и передача после подачи - верхняя прямая подача - техника атакующего удара	Ю.Д Железняк Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989 г., стр. 111
15	41 85	<u>Теория</u> - основы знаний	Учебник «Физическая культура для 8 – 9 классов», М Просвещение 2012 г.

Нормативы физической подготовленности учащихся

Физические способности	Физические упражнения класс	Мальчики					Девочки				
		5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта (сек)	10,0	9,8	9,4	9,0	8,4	10,4	10,3	9,8	9,7	9,4
	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,5	5,4	5,3	5,1	5,0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	185	190	195	200	215	175	180	185	190	195
	Прыжки в высоту с разбега (см)	105	115	120	125	130	100	105	110	115	115
	Прыжки через скакалку	95	105	115	125	135	115	125	130	135	140
	Поднимание туловища за 1 мин (раз)	44	45	47	49	50	40	41	45	45	47
	Отжимание	25	28	29	30	30	12	15	18	20	20
	Подтягивание	6	7	8	9	10	19	20	21	21	22
	Метание малого мяча на дальность (м)	34	36	38	40	45	21	23	26	27	28
Выносливость	Бег 1000 м (мин., сек.)	4,40	4,30	4,20	3,50	3,55	5,20	5,00	4,50	4,40	4,30
	Бег 1500 м (мин., сек.)	8,50	7,50	7,00	-	-	9,00	8,00	7,30	-	7,30
	Бег 2000 м (мин., сек.)	без учета времени			10,00	9,00	без учета времени			11,00	10,20
	Бег на лыжах 1 км. (мин.,сек)	6,30	6,00	5,30	-	-	7,00	6,30	6,00	-	-
	Бег на лыжах 2 км. (мин.,сек)	14,00	13,30	12,30	-	-	14,30	14,00	13,30	-	-
	Бег на лыжах 3 км. (мин.,сек)	-	19,00	17,30	16,00	15,30	-	б\в	19,30	18,00	17,00
	Бег на лыжах 3 км. (мин.,сек) коньковый ход	-	-	-	15,00	14,30	-	-	-	17,00	16,00
Координация	Последовательное выполнение трёх кувырков (сек)	4,0	3,9	3,8	3,3	3,3	3,9	3,8	3,8	3,9	4,1
	Челночный бег 3*10 м (сек)	8,5	8,3	8,3	8,0	7,7	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5

Задания для итоговой проверки – основ знаний. (5 класс)

Вариант 1 (первое полугодие)

- 1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?**
а) Гимнастику; б) легкую атлетику; в) тяжелую атлетику.
- 2. Длина дистанции марафонского бега равна ...**
а) 32 км 180 м; б) 40 км 190 м; в) 42 км 195 м.
- 3. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?**
а) Наложение холода; б) наложение тугой повязки;
в) согревание поврежденного места; г) обращение к врачу.
- 4. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике ...**
а) во второй половине дня; б) сразу после еды; в) через 1–2 часа после еды.
- 5. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...** а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата;
в) травмам.
- 6. Нельзя проводить тренировку, если...** а) плохая погода; б) плохое настроение;
в) повышена температура тела.
- 7. Как звучит девиз Олимпийских игр?** а) «Быстрее, выше, сильнее» б) «Быстрее, дальше, выше»
в) «Будь всегда первым» г) «Спорт, здоровье, радость»
- 8. Что олицетворяет Олимпийский символ пять переплетенных колец на белом полотнище?**
а) единство пяти стран; б) единство пяти континентов; в) единство участников Игр.
- 9. К основным физическим качествам относятся ...**
а) рост, вес, объем бицепсов, становая сила; б) бег, прыжки, метания;
в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.
- 10. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для ...**
а) всестороннего развития физической подготовленности; б) развития выносливости, скорости;
в) формирования правильной осанки.

Вариант 2 (за год)

- 1. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре ...**
а) $-4 \dots -7^{\circ}\text{C}$; б) $-10 \dots -12^{\circ}\text{C}$; в) $-14 \dots 16^{\circ}\text{C}$; г) $-20 \dots 24^{\circ}\text{C}$.
- 2. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?**
а) торможение палками сбоку. б) глубокий присед.
в) умышленное падение набок. г) выставление палок кольцами вперед.
- 3. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать ...**
а) время проведения занятий; б) температуру воздуха и наличие ветра;
в) состояние снега (наст, гололед и другое); г) рельеф местности.
- 4. Причиной потертости ноги чаще всего бывает ...**
а) тесная обувь; б) длительное передвижение; в) мягкая лыжня; г) усталость.
- 5. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (побелении) щеки, носа, руки?**
а) растирает обмороженное место сухой теплой рукой. б) растирает кожу варежкой.
в) растирает кожу снегом.
- 6. Нельзя делать передачу мяча партнеру, если он ...**
а) находится позади вас; б) находится далеко от вас; в) не смотрит на вас; г) «оторвался» от соперника.
- 7. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является ...**
а) «шлепание» по мячу расслабленной рукой;
б) ведение мяча толчком руки; в) мягкая встреча мяча с рукой.
- 8. Нельзя вырывать мяч у соперника ...**
а) захватом мяча двумя руками; б) захватом мяча одной рукой; в) ударом кулака; г) направ-

лением рывка снизу-вверх.

9. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?

а) продолжить тренировку до конца. б) согреть поврежденное место и наложить тугую повязку.

в) охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.

10. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?

а) ловля мяча с амортизацией сгибанием рук. б) ловля мяча на прямые руки.

в) ловля мяча на уровне груди. г) сближение кистей рук и расстановка пальцев.

Задания для итоговой проверки – основ знаний. (6 класс)

Вариант 1 (первое полугодие)

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

а) Гимнастику; б) легкую атлетику; в) тяжелую атлетику.

2. Длина дистанции марафонского бега равна ...

а) 32 км 180 м; б) 40 км 190 м; в) 42 км 195 м.

3. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?

а) Наложение холода; б) наложение тугй повязки;

в) согревание поврежденного места; г) обращение к врачу.

4. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике ...

а) во второй половине дня; б) сразу после еды; в) через 1–2 часа после еды.

5. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

6. Нельзя проводить тренировку, если...

а) плохая погода; б) плохое настроение;

в) повышена температура тела.

7. Как звучит девиз Олимпийских игр?

а) «Быстрее, выше, сильнее» б) «Быстрее, дальше, выше»

в) «Будь всегда первым» г) «Спорт, здоровье, радость»

8. Что олицетворяет Олимпийский символ пять переплетенных колец на белом полотнище?

а) единство пяти стран; б) единство пяти континентов; в) единство участников Игр.

9. К основным физическим качествам относятся ...

а) рост, вес, объем бицепсов, становая сила; б) бег, прыжки, метания;

в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

10. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для ...

а) всестороннего развития физической подготовленности; б) развития выносливости, скорости;

в) формирования правильной осанки.

11. Строевые упражнения служат ..

а) как средство общей физической подготовки; б) как средство управления строем;

в) как средство развития физических качеств.

12. Что называется дистанцией?

а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному.

б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся.

в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

13. Что такое интервал?

а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне.

б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге.

в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

Вариант 2 (за год)

1. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре ...

а) -4 ... -7⁰С; б) -10 ... -12⁰С; в) -14 ... 16⁰С; г) -20 ... 24⁰С.

2. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?

а) торможение палками сбоку. б) глубокий присед.

в) умышленное падение набок. г) выставление палок кольцами вперед.

3. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать ...

а) время проведения занятий; б) температуру воздуха и наличие ветра;

в) состояние снега (наст, гололед и другое); г) рельеф местности.

4. Причиной потертости ноги чаще всего бывает ...

а) тесная обувь; б) длительное передвижение;

в) мягкая лыжня; г) усталость.

5. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (побелении) щеки, носа, руки?

а) растирает обмороженное место сухой теплой рукой. б) растирает кожу варежкой. в) растирает кожу снегом.

6. Нельзя делать передачу мяча партнеру, если он ...

а) находится позади вас; б) находится далеко от вас;

в) не смотрит на вас; г) «оторвался» от соперника.

7. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является ...

а) «шлепание» по мячу расслабленной рукой; б) ведение мяча толчком руки; в) мягкая встреча мяча с рукой.

8. Нельзя вырывать мяч у соперника ...

а) захватом мяча двумя руками; б) захватом мяча одной рукой;

в) ударом кулака; г) направлением рывка снизу-вверх.

9. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?

а) продолжить тренировку до конца. б) согреть поврежденное место и наложить тугую повязку.

в) охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.

7. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?

а) ловля мяча с амортизацией сгибанием рук. б) ловля мяча на прямые руки.

в) ловля мяча на уровне груди. г) сближение кистей рук и расстановка пальцев.

Задания для итоговой проверки – основ знаний. (7 класс)

Вариант 1 (первое полугодие)

1. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма» ?

а) повышение «устойчивости» организма к влиянию физических упражнений;

б) повышение устойчивости организма к холоду и теплу;

в) повышение устойчивости организма к влиянию солнечных лучей.

2. Одним из принципов закаливания является систематичность - это значит, что закаливающие процедуры надо проводить ...

а) ежедневно; б) через день; в) через два дня; г) когда захочется.

3. Определите правильную последовательность применения водных закаливающих процедур:

а) купание, душ, обливание, обтирание; б) обливание, душ, обтирание, купание;

в) обтирание, обливание, душ, купание.

4. Принцип постепенности закаливания предусматривает ...

а) переход от сильных раздражителей к слабым;

б) последовательный переход от больших доз воздействия к меньшим;

в) последовательный переход от малых доз воздействия к большим.

5. Как проверить правильность своей осанки?

- а) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
- б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение;
- в) встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком.

6. При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя ...

- а) накладывать холод на переносицу;
- б) сморкаться, крутить головой;
- в) наклонять голову назад и закладывать ватные тампончики.

7. При артериальном кровотечении бывает необходимость остановить кровотечение наложением жгута. Жгут нельзя оставлять на конечности более ...

- а) 1,5-2 ч; б) 2,5-3 ч; в) 3-4 ч.

8. Оказывая помощь утопающему (после извлечения его из воды), нельзя

- а) удалять воду из легких и дыхательных путей;
- б) делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца;
- в) класть пострадавшего на мягкую подстилку, наклонять его голову вперед.

9. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями необходимо придерживаться определенной последовательности их выполнения. Определите порядок выполнения упражнений:

1. Упражнения «на силу». 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения «на расслабление».

4. Упражнения «на быстроту и гибкость». 5. Спокойный бег (в разминке). 6.

Упражнения «на выносливость»: а) 3, 2, 6, 4, 1, 5; б) 5, 2, 4, 1, 6, 3; в) 2, 4, 6, 1, 5, 3; г) 1, 5, 2, 3, 4, 6.

10. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

- а) Переходу от пассивного состояния организма к активному;
- б) снижению показателей физического развития;
- б) быстрому утомлению организма, усталости.

Вариант 2 (за год)

1. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе ...

- а) ног; б) туловища; в) рук; г) произвольно.

2. Существуют попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход.

В чем существенная разница между этими ходами?

- а) в длине скользящего шага. б) в маховом выносе ноги. в) в подседании перед толчком ногой.
- г) в работе рук.

3. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?

- а) потере равновесия при скольжении. б) укорочению скользящего шага. в) снижению силы отталкивания ногой.
- г) снижению отталкивания рукой.

4. К попеременным ходам относится ...

- а) бесшажный ход; б) одношажный ход; в) двухшажный ход.

5. К одновременным ходам относится ...

- а) двухшажный ход; б) трехшажный ход; в) четырехшажный ход.

6. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается ...

- а) попеременный двухшажный ход; б) одновременный бесшажный ход; в) одновременный одношажный ход;
- г) одновременный двухшажный ход.

7. Выбор способа подъема в гору зависит от ...

- а) крутизны склона; б) длины палок; в) длины лыж.

8. Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25°?

- а) одновременный бесшажный. б) одновременный одношажный. в) одновременный двухшажный.
- г) попеременный двухшажный.

9. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при спуске? а) низкая. б) средняя. в)

высокая.

10. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости. а) упором. б) переступанием. в) плугом. г) на параллельных лыжах.

Задания для итоговой проверки – основ знаний. (8 класс)

Вариант 1 (первое полугодие)

1. I зимние Олимпийские игры состоялись в:

а) 1920 г., Бельгия; б) 1924 г., Франция; в) 1926 г., Германия; г) 1928 г., Швейцария?

2. К каким современным Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец: а) 1908 г.; б) 1912 г.; в) 1920 г.?

3. Какой из перечисленных видов спорта не входит в программу современного пятиборья:

а) фехтование; б) верховая езда; в) гимнастика; г) стрельба?

4. Что является основой физической культуры:

а) физическое развитие; б) физическое упражнение; в) физическая подготовка; г) физическое совершенствование?

5. Физическое воспитание представляет собой:

а) процесс выполнения физических упражнений;
б) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры;
в) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
г) обеспечение общего уровня физической подготовленности?

6. Основным специфическим средством физического воспитания является:

а) физическое качество; б) физическое упражнение; в) физическая нагрузка?

7. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

а) подводящих упражнений; б) основ техники; в) исходного положения; г) ведущего звена техники?

8. Отличительным признаком двигательного умения является:

а) автоматизация двигательного действия, стереотипность параметров действия;
б) сокращение времени выполнения;
в) сознательное выполнение двигательного действия?

9. Что понимается под ведущим звеном техники двигательного действия:

а) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
б) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
в) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи?

10. Как дозируются упражнения на гибкость: а) до появления пота;

б) до снижения амплитуды движения; в) по 20 упражнений в серии; г) до появления болевых ощущений?

Вариант 2 (за год)

1. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?

а) спортивные единоборства; б) бег 1 км; в) гимнастика.

2. Какой метод тренировки считается основным при занятиях с целью развития силы?

а) серийно-повторный; б) равномерный; в) интервальный.

3. Быстрота является одним из важных физических качеств. Что это такое?

а) показатели бега на короткие и средние дистанции;
б) способность многократно повторять заданное движение;
в) способность быстро реагировать на сигнал и быстро перемещаться.

4. Понятие «ловкость» определяется как ...

а) способность быстро овладевать новыми движениями;
б) способность делать упражнения быстрее других;
в) способность жонглировать тремя мячами.

5. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию

движений?

а) фехтование; б) баскетбол; в) фигурное катание; г) художественная гимнастика.

6. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни»?

а) активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;
б) активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;
в) активный интерес к физическим упражнениям и спортивным состязаниям.

7. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

а) по частоте дыхания; б) по частоте сердечнососудистых сокращений; в) по объему выполненной работы.

8. Какой нагрузке по интенсивности и объему соответствует час 140-160 уд\мин.?

а) низкой; б) средней; в) высокой.

9. Что называется разминкой?

а) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;
б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
в) подготовка организма к предстоящей работе.

10. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?

а) упражнения на развитие выносливости («на выносливость»);
б) упражнения «на гибкость и координацию»

Задания для итоговой проверки – основ знаний. (9 класс)

Вариант 1 (первое полугодие)

1. В каком году были проведены впервые летние Олимпийские игры современности?

а) в 1896 г.; б) в 1900 Г.; в) в 1904 г.

2. Какой вид соревнований на Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов в 490 г. до новой эры?

а) бег 50 км б) бег 42 км 195 м; в) бег 32 км 195 м; г) бег 30 км 190 м.

3. Назовите первого олимпийского чемпиона среди мужчин-легкоатлетов из сборной СССР - участника XVI Олимпийских игр (1956 г.), победившего на дистанциях 5000 м и 10000 м.

а) Петр Болотников; б) Владимир Куц; в) Игорь Чернявский.

4. Что олицетворяет Олимпийский символ пять переплетенных колец на белом полотнище?

а) единство пяти стран; б) единство пяти континентов; в) единство участников Игр.

5. Олимпийская хартия определяет понятие «Олимпиада» как период ...

а) двух последовательных лет; б) трех последовательных лет;
в) четырех последовательных лет; г) шести последовательных лет.

6. Что включает в себя понятие «физическое развитие человека»?

а) показатели силы, быстроты, выносливости;
б) показатели веса, роста, жизненной емкости легких и другие антропометрические данные;
в) показатели спортивных результатов.

7. К основным физическим качествам относятся ...

а) рост, вес, объем бицепсов, становая сила; б) бег, прыжки, метания;
в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

8. Физические качества развиваются ... а) целенаправленно; б) сами по себе;

в) при обучении технике упражнений.

9. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?

а) спортивные единоборства; б) циклические; в) не циклические.

10. Какой метод тренировки считается основным при занятиях с целью развития силы?

а) серийно-повторный; б) равномерный; в) интервальный.

Вариант 2 (за год)

1. Быстрота является одним из важных физических качеств. Что это такое?

а) показатели бега на короткие и средние дистанции;
б) способность многократно повторять заданное движение;

в) способность быстро реагировать на сигнал и быстро перемещаться.

2. Понятие «ловкость» определяется как ...

- а) способность быстро овладевать новыми движениями;
- б) способность делать упражнения быстрее других;
- в) способность жонглировать тремя мячами.

3. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

- а) фехтование; б) баскетбол; в) фигурное катание; г) художественная гимнастика.

4. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни»?

- а) активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;
- б) активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;
- в) активный интерес к физическим упражнениям и спортивным состязаниям.

5. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

- а) по частоте дыхания; б) по частоте сердечнососудистых сокращений; в) по объему выполненной работы.

6. Какой нагрузке по интенсивности и объему соответствует час 140-160 уд\мин.?

- а) низкой; б) средней; в) высокой.

7. Что называется разминкой?

- а) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;
- б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- в) подготовка организма к предстоящей работе.

8. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?

- а) упражнения на развитие выносливости («на выносливость»);
- б) упражнения «на гибкость и координацию» движений;
- в) бег и общеразвивающие упражнения.

9. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма» ?

- а) повышение «устойчивости» организма к влиянию физических упражнений;
- б) повышение устойчивости организма к холоду и теплу;
- в) повышение устойчивости организма к влиянию солнечных лучей.

10. Одним из принципов закаливания является систематичность - это значит, что закаливающие процедуры надо проводить ... а) ежедневно; б) через день; в) через два дня; г) когда захочется

Рабочая программа по физической культуре для детей с легкой умственной отсталостью 5-9 кл

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011).

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной и средней школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ (легкая умственная отсталость).

Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся, которые определены стандартом.

Программа по физической культуре для базового уровня представляет собой целостный документ, включающий четыре раздела: *пояснительную записку, учебно-тематический план, основное содержание* с примерным распределением учебных часов по основным разделам курса, *требования* к уровню подготовки обучающихся с системой контрольно-измерительных материалов.

Нормативные, инструктивные и методические документы, обеспечивающие организацию образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

Нормативные документы

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ, ред. 17.03.2018) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. № 38, от 21.04.2016 г. № 459, от 29.12.2016 г. № 1677, от 08.06.2017 г. № 535, от

20.06.2017 г. № 581, от 05.07.2017 г. № 629) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>)

7. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (в ред. Приказа Минтруда России от 05.08.2016 г. № 422н, с изм., внесенными Приказом Минтруда России от 25.12.2014 г. № 1115н) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России

06.12.2013 г. № 30550) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013 г. № 1342, от 28.05.2014 г. № 598, от 17.07.2015 г. № 734) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067) // <http://www.consultant.ru/>; http://www.garant.ru

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993), (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 г. № 72, Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным

программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 г. № 38528) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

Региональный уровень

2. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-ЗО (ред. от 28.08.2014) «Об образовании в Челябинской области (подписан Губернатором Челябинской области 30.08.2013 г.) / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию федеральных государственных образовательных стандартов общего образования

3. Федеральный уровень

Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 г. № 35847) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Федерального компонента государственного образовательного стандарта

Федеральный уровень

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. № 03-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана» // <http://www.consultant.ru/>

2. Рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010) (базовый уровень, утверждена приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004г №1312).

Региональный уровень

2. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 г. № 01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования».

3. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 25.08.2014 г. № 01/2540 «Об утверждении модельных областных базисных учебных планов для специальных (коррекционных) образовательных учреждений (классов), для обучающихся с ОВЗ общеобразовательных организаций Челябинской области на 2014 – 2015 учебный год»

4. Письмо от 31.07.2009 г. №103/3404. «О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области».

Методические материалы

Федеральный уровень

5. Примерная адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) .
6. Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации (утв. Минобрнауки России, Минспортом России 31.10.2014).

3. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.08.2016 года № 07-3517 «Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.08.2016 года № 07-3517 «Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Региональный уровень

8. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 27.06.2016 г. № 03/5697 «О направлении рекомендаций о внутренней системе оценки качества образования в общеобразовательных организациях Челябинской области» www.ipk74.ru

9. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 20.06.2016 г. № 03/5409 «О направлении методических рекомендаций по вопросам организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» www.ipk74.ru

10. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 27.10.2017 г. № 1213/10414 «О направлении рекомендаций по организации образовательной деятельности с детьми с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детьми-инвалидами, в условиях инклюзивного образования в общеобразовательных организациях по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» www.ipk74.ru Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 29.08.2017 г. № 1213/7933/1 «О направлении методических рекомендаций по

формированию и реализации рабочих программ курсов внеурочной деятельности и дополнительных общеразвивающих программ» www.ipk74.ru

4. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области

от 28 июня 2018 г № 1213/6651 Об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2018-2019 году.

5. Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспики, М. И. Солодкова, Е. А. Тюрина, Д. Ф. Ильясов, Ю. Ю. Баранова, В. М. Кузнецов, Н. Е. Скрипова,

В. Кисляков, Т. В. Соловьева, Ф. А. Зуева, Л. Н. Чипышева, Е. А. Солодкова, И. В. Латыпова, Т. П. Зуева; Мин-во образования и науки Челяб. обл; Челяб.ин-т переподгот. и повышения квалификации работников образования. – Челябинск: ЧИППКРО, 2013. – 164 с.

Школьный уровень

1. Положение о рабочей программе МОУ « Полетаевская СОШ» (приказ № 125 от 26.11.2011г)
2. Школьного учебного плана на текущий учебный.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

В школе обучаются дети с ОВЗ с легкой умственной отсталостью, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин стойкие затруднения в усвоении образовательных программ.

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей. Степень выраженности интеллектуальной неполноценности коррелирует (соотносится) со сроками, в которые возникло поражение ЦНС – чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия. Также степень выраженности интеллектуальных нарушений определяется интенсивностью воздействия вредных факторов. Нередко умственная отсталостьотягощена психическими заболеваниями различной этиологии, что требует не только их медикаментозного лечения, но

и организации медицинского сопровождения таких обучающихся в образовательных организациях.

В международной классификации болезней (МКБ-10) выделено четыре степени умственной отсталости: легкая (IQ — 69-50), умеренная (IQ — 50-35), тяжелая (IQ — 34-20), глубокая (IQ < 20).

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка: мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и незавершенности возрастных психологических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности психофизического развития. Все это, в свою очередь, затрудняет включение ребенка в освоение пласта социальных и культурных достижений общечеловеческого опыта традиционным путем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вместе с тем, Российская дефектология (как правопреемница советской) руководствуется теоретическим постулатом Л. С. Выготского о том, что своевременная педагогическая коррекция с учетом специфических особенностей каждого ребенка с

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «запускает» компенсаторные процессы, обеспечивающие реализацию их потенциальных возможностей.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Нарушение объема и темпа восприятия, недостаточная его дифференцировка, не могут не оказывать отрицательного влияния на весь ход развития ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Выстраивая психолого-педагогическое сопровождение психического развития детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), следует опираться на положение, сформулированное Л. С. Выготским, о единстве закономерностей развития аномального и нормального ребенка, а так же решающей роли создания таких социальных условий его обучения и воспитания, которые обеспечивают успешное «врастание» его в культуру. В качестве таких условий выступает система коррекционных мероприятий в процессе специально организованного обучения, опирающегося на сохранные стороны психики учащегося с умственной отсталостью, учитывающее зону ближайшего развития. Таким образом, педагогические условия, созданные в образовательной организации для обучающихся с умственной отсталостью, должны решать как задачи коррекционно-педагогической поддержки ребенка в образовательном процессе, так и вопросы его социализации, тесно связанные с развитием познавательной сферы и деятельности, соответствующей возрастным возможностям и способностям обучающегося.

Особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их

социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся: время начала образования, содержание образования, разработка и использование специальных методов и средств обучения, особая организация обучения, расширение границ образовательного пространства, продолжительность образования и определение круга лиц, участвующих в образовательном процессе.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие специфические образовательные потребности:

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;

- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта;
- умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. В свою очередь, это позволит формировать возрастные психологические новообразования и корректировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

Цели и задачи обучения

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательной деятельности;
- развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование

движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения 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 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, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности
- формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния
- развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), занятиям во внеучебное время;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Учебная программа по физической культуре для детей с легкой умственной отсталостью предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

Оздоровительная задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Место предмета в базисном учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе.

Программа рассчитана на 105 часов в 5 - 8 классах и 102 часа в 9 классе из расчета 3 часа в неделю.

Общая характеристика учебного предмета

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным и подвижным играм на основе футбола и бадминтона, применяется в разделах лыжной подготовки и спортивных игр, в зависимости от погодных условий, оснащения материально-технической базы, психофизиологического и психо-эмоционального состояния учащихся с ОВЗ.

В разделе «Легкая атлетика» обучение виду Прыжок в высоту проводится с помощью подводящих средств и оценивается по технике исполнения упражнений (недостаточное материально-техническое обеспечение).

Из базового компонента исключен раздел «Плавание», из-за отсутствия технического оснащения, и заменен разделом «Спортивные и спортивные игры».

В 1,2-х классах раздел «Лыжная подготовка» заменен разделом «Спортивные игры на снегу (на воздухе)», т.к. у учащихся с ОВЗ младшего школьного возраста недостаточно развиты двигательные-координационные способности, моторные функции, пространственное ориентирование и из-за отсутствия инвентаря.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных в зависимости от возраста и функциональных возможностей детей.

В зависимости от конкретных условий учитель может частично изменять выделенный объем времени на различные разделы программы. Последовательность и сроки прохождения программного материала определяются учителем в зависимости от условий, а также от индивидуально-психологических и физиологических особенностей учащихся с ОВЗ.

Программный материал сообщается ученикам на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед, презентаций, видеосюжетов. Используются знания по охране здоровья, полученные на других уроках.

Система физического воспитания создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В основе принципов развития системы физического воспитания в школе лежат идеи развития личностного процесса и деятельностного подходов, оптимизация учебно-воспитательного процесса на основе психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Планирование следует традиции предоставлять выбор способов обучения (средств, методов и форм организаций учебной деятельности) самому учителю. Опираясь на имеющиеся у него в педагогической деятельности опыт и учитывая возрастные и индивидуальные особенности школьников, учитель способен самостоятельно организовывать процесс обучения адекватно поставленным перед ним задачам. Исходя из выше изложенного некоторые элементы и упражнения из различных разделов программы (особенно в разделе «Гимнастика») исключены из обучения, так как большинство учащихся имеют ослабленное здоровье (подготовительная и специальная физкультурная группа).

Физическое воспитание учащихся с ОВЗ необходимо полноценно использовать для развития моторики, коррекции ущербных функций двигательной деятельности.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функций и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используются различные средства физической культуры.

Положительными особенностями применения физических упражнений являются:

- универсальность;
- отсутствие отрицательного побочного действия при использовании оптимальных физических нагрузок;
- возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из лечебного и профилактического в общеоздоровительное и тренировочное.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ОВЗ.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки

предмета «Физическая культура».

Результаты изучения предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий
- физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.);

- владение умением находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 6 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м); метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;

- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;

- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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:

- доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре, применяя соответствующие понятия и термины;
- проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

Формы организации образовательного процесса

Основная форма организации учебного процесса – урок. Урок физической культуры для учащихся с ОВЗ – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации,

педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

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

Планирование включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

В начальной и основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с *образовательно-обучающей направленностью* используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности

физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Профилактические и коррекционные упражнения — обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекции и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Методы обучения

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный,
- соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Виды и формы контроля

Одно из требований принципа систематичности и последовательности предполагает необходимость осуществления контроля на всех этапах образовательного процесса по русскому языку. Этому способствует применение следующих видов контроля:

Предварительный – диагностика начального уровня знаний обучающихся с целью выявления ими важнейших элементов учебного содержания, полученных при изучении предшествующих разделов, необходимых для успешного усвоения нового материала (беседа; тестирование; зрительный, выборочный, комментированный).

Текущий (поурочный) – систематическая диагностика усвоения основных элементов содержания каждого урока по ходу изучения раздела (беседа; индивидуальный опрос, подготовка сообщений, докладов, проектов, работа по карточкам, составление схем, таблиц, рисунков).

Промежуточный – по ходу изучения раздела, но по истечении нескольких уроков (если тема достаточно велика и в ней выделяют несколько логических фрагментов; тестирование).

Тематический – по окончании изучения темы (тестирование; оформление презентаций).

Итоговый – проводится по итогам изучения раздела курса с целью диагностирования усвоения обучающимися основных понятий раздела и понимания их взаимосвязи (контрольное тестирование).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину,
- высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости учащихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения ЛФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности.

Тематическое планирование

Предмет: физическая культура

Класс: 5

Кол-во часов в год: 105

Кол-во часов в неделю: 3

№	Наименование темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Примечания
1	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	1		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец. прыжковые упр-я	3		ПП при ушибах
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	4	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	3	Развитие глазомера и координации	
	ОРУ, бег 300м (д), 500м (м)	1	Развитие скоростной выносливости	Зачет
2	<i>Спортивные игры</i>	16		
	ОРУ, ТБ, игры на основе спортивных игр:	7	Развитие	

	«Перестрелка, Вышибалы, охотники и утки» и т.д.		скоростных качеств	
	ОРУ, игры на координацию и сложность поставленных задач: «Мяч водящему, салки» и т.д.	4	Развитие выносливости	ПП при вывихах, переломах
	ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно! Карлики и великаны и т.д.»	5	Развитие внимания, координации	
3	<i>Гимнастика</i>	21		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	1	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов, развитие ДКС	3		
	ОРУ, акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	5	Развитие гибкости	Развитие физических качеств
	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги врозь), впрыгивание и соскок	5	Развитие координации движений	ОРУ с отягощением
	ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики	4	Развитие коорд. движений	Перенос пострадавшего.
	ОРУ, троеборье	3		Зачет
4	<i>Лыжная подготовка</i>	15		
	ОРУ, ТБ на занятиях лыжами	1		ПП при обморожении
	ОРУ, повороты на месте, в движении	3		Закаливание
	ОРУ, бесшажный, попеременный, одношажный ход	5	Закаливание организма	
	ОРУ, спортивные игры на снегу в зимнее время	5		
	ОРУ, прохождение дистанции до 500 м	1	Развитие выносливости	Зачет
5	<i>Спортивные игры</i>	29		
<i>Баскетбол</i>		21		
	ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты мячом	1		ПП при вывихах
	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и т.д.	10	Развитие скоростной выносливости	Правила игры
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	10		Протоколы соревнований
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола		Развитие	В ходе уроков

			координации	
	<i>Футбол</i>	8		
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры	1		
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	4	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3		
6	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец. беговые упр-я	1		
	ОРУ, прыжок в высоту с разбега (перешагивание), спец. прыжковые упр-я	5	Развитие координации	
	ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого старта, прыжки в длину, метание малого мяча	6	Развитие скоростных качеств	Зачеты
	Всего:	105		

Тематическое планирование

Предмет: физическая культура

Класс: 6

Кол-во часов в год: 105

Кол-во часов в неделю: 3

№	Наименование темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Примечания
1	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	1		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец. прыжковые упр-я	3		ПП при ушибах
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	4	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	3	Развитие глазомера и выносливости	
	ОРУ, бег 300м (д), 500м (м)	1	Развитие скоростной выносливости	Зачет

2	Спортивные игры	16		
	Мини волейбол			
	ОРУ, ТБ на занятиях мини волейболом, эстафеты с мячом	1		ПП при вывихах, переломах
	ОРУ, перемещения по площадке и прием мяча руками разными способами	4	Развитие координации	
	ОРУ, подача мяча, правила игры	4	Развитие скоростной выносливости	
	ОРУ, учебные игры	3	Развитие силы и глазомера	
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами волейбола, игра у сетки	4		
3	Гимнастика	21		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	1	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов	3		
	ОРУ. акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	5	Развитие гибкости	Развитие физическ. качеств
	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги врозь), впрыгивание и соскок	5	Развитие координации движений	ОРУ с отягощением
	ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики	4	Развитие коорд. движений	Перенос пострадав.
	ОРУ, троеборье	3		Зачет
4	Лыжная подготовка	15		
	ОРУ, ТБ на занятиях лыжами	1		ПП при обморожении
	ОРУ, повороты на месте, в движении	3		Закаливание
	ОРУ, бесшажный, попеременный, одношажный ход, спуски и подъемы	5	Закаливание организма	Пробное обучение
	ОРУ, спортивные игры на снегу в зимнее время	5		
	ОРУ, прохождение дистанции до 500 м	1	Развитие выносливости	Зачет
5	Спортивные игры	29		
	Баскетбол	21		
	ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты мячом	1		ПП при вывихах
	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и т.д.	10	Развитие скоростной выносливости	Правила игры
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	10		Протоколы соревнований

	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола		Развитие координации	В ходе уроков
	<i>Футбол</i>	8		
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры	1		
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	4	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3		
6	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец. беговые упр-я	1		
	ОРУ, прыжок в высоту с разбега (перешагивание), спец. прыжковые упр-я	5	Развитие координации	
	ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого старта, прыжки в длину, метание малого мяча	6	Развитие скоростных качеств	Зачеты
Всего:		105		

Тематическое планирование

Предмет: физическая культура

Класс: 7

Кол-во часов в год: 105

Кол-во часов в неделю: 3

№	Наименование темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Примечания
1	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	1		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец. прыжковые упр-я	3		ПП при ушибах
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	4	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	3	Развитие глазомера и	

			выносливости	
	ОРУ, бег 300м (д), 500м (м)	1	Развитие скоростной выносливости	Зачет
2	<i>Спортивные игры</i>	16		
<i>Мини волейбол</i>				
	ОРУ, ТБ на занятиях мини волейболом, эстафеты с мячом	1		ПП при вывихах, переломах
	ОРУ, перемещения по площадке и прием мяча руками разными способами	4	Развитие координации	
	ОРУ, подача мяча, правила игры	4	Развитие скоростной выносливости	
	ОРУ, учебные игры	3	Развитие силы и глазомера	
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами волейбола, игра у сетки	4		
3	<i>Гимнастика</i>	21		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	1	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов	3		
	ОРУ. акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	5	Развитие гибкости	Развитие физических качеств
	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги врозь), впрыгивание и соскок	5	Развитие координации движений	ОРУ с отягощением
	ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики	4	Развитие коорд. движений	Перенос пострадав.
	ОРУ, троеборье	3		Зачет
4	<i>Лыжная подготовка</i>	15		
	ОРУ, ТБ на занятиях лыжами, приемы закаливания организма	1		ПП при обморожении
	ОРУ, повороты на месте, в движении	3		Закаливание
	ОРУ, бесшажный, попеременный, одношажный ход, спуски и подъемы	5	Закаливание организма	Пробное обучение
	ОРУ, спортивные игры на снегу в зимнее время	5		
	ОРУ, прохождение дистанции до 500 м	1	Развитие выносливости	Зачет
5	<i>Спортивные игры</i>	29		
<i>Баскетбол</i>		21		
	ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты мячом	1		ПП при вывихах
	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой,	10	Развитие	Правила игры

	попеременно, двумя от груди, двумя об пол и т.д.		скоростной выносливости	
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	10		Протоколы соревнований
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола, учебные игры		Развитие координации	В ходе уроков
	<i>Футбол</i>	8		
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры	1		
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	4	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3		
6	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец. беговые упр-я	1		
	ОРУ, прыжок в высоту с разбега (ножницы), спец. прыжковые упр-я	5	Развитие координации	
	ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого старта, прыжки в длину, метание малого мяча, эстафетный бег	6	Развитие скоростных качеств	Зачеты
Всего:		105		

Тематическое планирование

Предмет: физическая культура

Класс: 8

Кол-во часов в год: 105

Кол-во часов в неделю: 3

№	Наименование темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Примечания
1	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	1		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец. прыжковые упр-	3		ПП при ушибах

	я			
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	4	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	3	Развитие глазомера и выносливости	
	ОРУ, бег 500м (д), 1000м (м)	1	Развитие скоростной выносливости	Зачет
2	<i>Спортивные игры</i>	16		
<i>Волейбол</i>				
	ОРУ, ТБ на занятиях волейболом, эстафеты с мячом	1		ПП при вывихах, переломах
	ОРУ, перемещения и прием мяча снизу и сверху	5	Развитие координации	
	ОРУ, подача мяча снизу и сверху	5	Развитие скоростной выносливости	
	ОРУ, учебные игры в 3 передачи, игра у сетки	5	Развитие силы и глазомера	
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами волейбола, правила волейбола			В ходе уроков
3	<i>Гимнастика</i>	21		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	1	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов	3		
	ОРУ. акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	5	Развитие гибкости	Развитие физическ. качеств
	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги врозь, ноги сбоку и т.д.), впрыгивание и соскок	5	Развитие координации движений	ОРУ с отягощением
	ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики, круговые тренировки	4	Развитие коорд. движений	Перенос пострадав.
	ОРУ, троеборье	3		Зачет
4	<i>Лыжная подготовка</i>	15		
	ОРУ, ТБ на занятиях лыжами, приемы закаливания организма	1		ПП при обморожении
	ОРУ, повороты на месте, в движении	3		Закаливание
	ОРУ, беспшажный, попеременный, одношажный ход, спуски и подъемы	5	Закаливание организма	Пробное обучение
	ОРУ, спортивные игры на снегу в зимнее время, коньковые ходы, футбол на	5		

	снегу			
	ОРУ, прохождение дистанции до 1000 м	1	Развитие выносливости	Зачет
5	<i>Спортивные игры</i>	29		
	<i>Баскетбол</i>	21		
	ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты мячом	1		ПП при вывихах
	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и т.д.	10	Развитие скоростной выносливости	Правила игры
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	10		Протоколы сорев-й
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола, учебные игры, основы проведения тренировок и обучения		Развитие координации	В ходе уроков
	<i>Футбол</i>	8		
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры	1		
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	4	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3	Воспитание самоконтроля	
6	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец. беговые упр-я	1		
	ОРУ, прыжок в высоту с разбега (ножницы), спец. прыжковые упр-я	5	Развитие координации	
	ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого старта, прыжки в длину, метание малого мяча, эстафетный бег	6	Развитие скоростных качеств	Зачеты
	Всего:	105		

Тематическое планирование

Предмет: физическая культура

Класс: 9

Кол-во часов в год: 102

Кол-во часов в неделю: 3

№	Наименование темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Примечания
1	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с	1		

	места			
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец. прыжковые упр-я	3		ПП при ушибах
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	4	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	3	Развитие глазомера и выносливости	
	ОРУ, бег 500м (д), 1000м (м)	1	Развитие скоростной выносливости	Зачет
2	<i>Спортивные игры</i>	16		
	<i>Волейбол</i>			
	ОРУ, ТБ на занятиях волейболом, эстафеты с мячом	1		ПП при вывихах, переломах
	ОРУ, перемещения и прием мяча снизу и сверху	5	Развитие координации	
	ОРУ, подача мяча снизу и сверху	5	Развитие скоростной выносливости	
	ОРУ, учебные игры в 3 передачи, игра у сетки	5	Развитие силы и глазомера	
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами волейбола, правила волейбола			В ходе уроков
3	<i>Гимнастика</i>	21		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	1	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов	3		
	ОРУ. акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	5	Развитие гибкости	Развитие физическ. качеств
	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги врозь, ноги сбоку и т.д.), впрыгивание и соскок	5	Развитие координации движений	ОРУ с отягоще-нием
	ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики, круговые тренировки	4	Развитие коорд. движений	Перенос пострадав.
	ОРУ, троеборье	3		Зачет
4	<i>Лыжная подготовка</i>	15		
	ОРУ, ТБ на занятиях лыжами, приемы закаливания организма	1		ПП при обморо-жении
	ОРУ, повороты на месте, в движении	3		Закалива-ние

	ОРУ, бесшажный, попеременный, одношажный ход, спуски и подъемы	5	Закаливание организма	Пробное обучение
	ОРУ, спортивные игры на снегу в зимнее время, коньковые ходы, футбол на снегу	5		
	ОРУ, прохождение дистанции до 1000 м	1	Развитие выносливости	Зачет
5	Спортивные игры	29		
	Баскетбол	21		
	ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты мячом	1		ПП при вывихах
	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и т.д.	10	Развитие скоростной выносливости	Правила игры
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	10		Протоколы соревнований
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола, учебные игры, основы проведения тренировок и обучения		Развитие координации	В ходе уроков
	Футбол	8		
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры	1		
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	4	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3	Воспитание самоконтроля	
6	Легкая атлетика	9		
	ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец. беговые упр-я	1		
	ОРУ, прыжок в высоту с разбега (ножницы), спец. прыжковые упр-я	4	Развитие координации	
	ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого старта, прыжки в длину, метание малого мяча, эстафетный бег	4	Развитие скоростных качеств	Зачеты
	Всего:	102		

СОДЕРЖАНИЕ НАЦИОНАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНЫХ ЭТНОКУЛЬТУРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Учет национальных, региональных и этнокультурных особенностей обеспечивает реализацию следующих целей:

достижение системного эффекта в обеспечении общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся за счёт использования педагогического потенциала национальных, региональных и этнокультурных особенностей содержания образования,

сохранение и развитие культурного разнообразия и языкового наследия многонационального народа Российской Федерации, овладение духовными ценностями и культурой многонационального народа России;

формирование представлений о физической культуре, её роли в укреплении здоровья в условиях Южного Урала;

формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Челябинской области;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам».

№ п\п	№ урока	Раздел	№ НРЭО	Содержание	Источник
1	1/2	Легкая атлетика	№ 1	п/и «Урал тубы»(Уральский мяч) (башкирская народная игра	Модельная региональная основная образовательная программа н.о.НРЭО Челяб обл.
2	5/5	Легкая атлетика	№ 2	Достижения спортсменов Челябинской области	Музей МОУ «Полетаевская СОШ»
3	18/8	Подвижные игры	№ 3	«Прилипала» (русская народная игра с элементами Лапты)№3	Интернет - ресурсы
4	19/9	Спортивные игры	№ 4	«Прилипала» (русская народная игра с элементами Лапты)	http://www.redd.com.ru
5	20/10	Легкая атлетика	№5	Достижения спортсменов Челябинской области «Охота на дракона» (русская народная игра с элементами Лапты) №5	http://uralpress.ru

6	23/13	Легкая атлетика	№6	«Скакалка - подсекалка» (башкирская народная игра с элементами гимнастики)	«Физическая культура 1-4» Лях В.И. учебник для учащихся 1-4 класса М.: Просвещение, 2012г.
7	26/16	Гимнастика	№ 7	«Кружилиха»(башкирская народная игра с элементами гимнастики)	Интернет ресурсы.
8	30/3	Легкая атлетика	№ 8	Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	Музей МОУ Полетаевская СОШ
9	40/4	Легкая атлетика	№ 9	«Невод»(русская народная игра с элементами баскетбола) №9	Музей МОУ Полетаевская СОШ
10	41/5	Баскетбол	№ 10	«Невод»(русская народная игра с элементами баскетбола) №10	http://wikipedia.org.ru
11	49/1	Лыжные гонки	№ 11	«Лисий след»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки) №11	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183
12	50/2	Лыжные гонки	№12	Кумиры спорта Мастер-класс №12	Беседы, встречи.
13	51/3	Лыжные гонки	№13	, «Лисий след»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки) №13	http://wikipedia.org.ru
14	54/6/	Лыжные гонки	№14	«Сороконожки на лыжах» (башкирская народная игра с элементами лыжной подготовки) №14	«Физическая культура 1-4» Лях В.И. учебник для учащихся 1-4 класса М.: Просвещение, 2012г.
15	60/12	Лыжные гонки	№15	«Буксиры» (русская народная игра с элементами лыжной подготовки) №15	Интернет – ресурсы. Григорьев Е.В. Природа Южного Урала. – Челябинск: Юж. – Урал кн. издательство. 2001

16	78/1	Легкая атлетика	№16	«Цепочка»(башкирская народная игра с элементами легкой атлетики №16	Энциклопедия Челябинско области. Интернет ресурсы -
17	84/7	Легкая атлетика	№17	«Толкачи»(русская народная игра с элементами легкой атлетики) №17	
18	92/4	Спортивные игры	№18	«Кружилиха»(башкирская народная игра с элементами гимнастики) №18	
19	96/8	Русская народная игра «Городки».	№19	Русская народная игра «Городки».№19	

6 класс

№ п\п	№ урока	Раздел	№ НРЭО	Содержание	Источник
1	5/5	Легкая атлетика	№ 1	п/и «Урал тубы»(Уральский мяч) (башкирская народная игра	Модельная региональная основная образовательная программа н.о.НРЭО Челяб обл.
2	8/8	Легкая атлетика	№ 2	«Прилипала» (русская народная игра с элементами Лапты) №2	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев.
3	11/1	Подвижные игры	№ 3	Достижения спортсменов Челябинской области №3	Интернет ресурсы -
4	23/13	Спортивные игры	№ 4	«Охота на дракона» (русская народная игра с	http://www.redd.com.ru

				элементами Лапты) №4)	
5	29/2	Гимнастика	№5	«Скакалка - подсекалка»(башкирская народная игра с элементами гимнастики) №5	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев
6	35/8	Гимнастика	№6	«Кружилиха»(башкирская народная игра с элементами гимнастики) №6)	«Физическая культура 1-4» Лях В.И. учебник для учащихся 1-4 класса М.: Просвещение, 2012г.
7	36/9	Гимнастика	№ 7	«Кружилиха»(башкирская народная игра с элементами гимнастики) №7	Интернет ресурсы.
8	41/5	Спортивные игры	№ 8	«Невод»(русская народная игра с элементами баскетбола)№8	Методические пособия
9	48/12	Спортивные игры Баскетбол	№ 9	«Салка и мяч»(башкирская народная игра с элементами баскетбола)№9	Музей МОУ Полетаевская СОШ
10	49/1	Лыжные гонки	№ 10	«Лисий след»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки) №10	http://wikipedia.org.ru
11	50/2	Лыжные гонки	№ 11	«Кумиры спорта Мастер-класс №11	Беседы встречи
12	68/20	Лыжные гонки	№12	Буксиры»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки)№12	
13	69/21	Лыжные гонки	№13	, «Лисий след»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки) №13	http://wikipedia.org.ru
14	74/5	Гимнастика	№14	«Скакалка - подсекалка»(башкирская народная игра с элементами гимнастики)№14	«Физическая культура 1-4» Лях В.И. учебник для учащихся 1-4 класса М.:

					Просвещение, 2012г.
15	81/1	Легкая атлетика	№15	««Толкачи»(русская народная игра с элементами легкой атлетики) №15	Интернет – ресурсы. Григорьев Е.В. Природа Южного Урала. – Челябинск: Юж. – Урал кн. издательство. 2001
16	83/3	Легкая атлетика	№16	««Третий лишний»(русская народная игра с элементами легкой атлетики) №16	Энциклопедия Челябинско области. Интернет – ресурсы
17	89/9	Легкая атлетика	№17	«Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	Музей МОУ Полетаевская СОШ
18	93/2	Спортивные игры	№18	««Охота на дракона»(русская народная игра с элементами Лапты)№18	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев
19	94/3	Спортивные игры	№19	«Охота на дракона»(русская народная игра с элементами Лапты)	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев
20	101/10	Спортивные игры	№20	Игра «Русская лапта» 20	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев

7 класс

№ п\п	№ урока	Раздел	№ НРЭО	Содержание	Источник
1	4/4	Легкая атлетика	№ 1	п/и «Урал тубы»(Уральский мяч) (башкирская народная	Модельная региональная основная

				игра№1	образовательная программа н.о.НРЭО Челяб обл.
2	16/2	Легкая атлетика	№ 2	«Прилипала» (русская народная игра с элементами Лапты) №2	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев.
3	23/9	Подвижные игры	№ 3	Достижения спортсменов Челябинской области №3	Интернет - ресурсы
4	27/13	Спортивные игры	№ 4	«Невод»(русская народная игра с элементами баскетбола)№4	http://www.redd.com.ru
5	35/8	Гимнастика	№5	«Кружилиха»(башкирская народная игра с элементами гимнастики)№5	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев
6	38/2	Гимнастика	№6	«Невод»(русская народная игра с элементами баскетбола)№6	«Физическая культура 1-4» Лях В.И. учебник для учащихся 1-4 класса М.: Просвещение, 2012г.
7	42/6	Гимнастика	№ 7	«Олимпийское движение в Челябинской области»№7	Интернет ресурсы.
8	45/9	Спортивные игры	№ 8	Невод»(русская народная игра с элементами баскетбола)№8	Методические пособия
9	49/1	Лыжные гонки	№ 9	«Лисий след»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки)№9	Музей МОУ Полетаевская СОШ
10	52/4	Лыжные гонки	№ 10	Встречи Мастер -классы с мастерами спорта Челяб обл по лыжным гонкам№10	http://wikipedia.org.ru
11	50/2	Лыжные гонки	№ 11	«Кумиры спорта Мастер-класс №11	Беседы встречи
12	68/20	Лыжные гонки	№12	Буксиры»(русская народная игра с	Поурочные разработки к

				элементами лыжной подготовки)№12	УМК В.И. Лях. А.Ю. Патрикеев
13	69/21	Лыжные гонки	№13	, «Лисий след»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки) №13	http://wikipedia.org.ru
14	74/5	Гимнастика	№14	«Скакалка - подсекалка»(башкирская народная игра с элементами гимнастики)№14	«Физическая культура 1-4» Лях В.И. учебник для учащихся 1-4 класса М.: Просвещение, 2012г.
15	81/1	Легкая атлетика	№15	««Толкачи»(русская народная игра с элементами легкой атлетики) №15	Интернет – ресурсы. Григорьев Е.В. Природа Южного Урала. – Челябинск: Юж. – Урал кн. издательство. 2001
16	83/3	Легкая атлетика	№16	««Третий лишний»(русская народная игра с элементами легкой атлетики) №16	Энциклопедия Челябинско области. Интернет – ресурсы
17	89/9	Легкая атлетика	№17	«Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	
18	93/2	Спортивные игры	№18	««Охота на дракона»(русская народная игра с элементами Лапты)№18	Музей МОУ Полетаевская СОШ
19	94/3	Спортивные игры	№19	«Охота на дракона»(русская народная игра с элементами Лапты)	Поурочные разработки к УМК В.И. Лях. А.Ю. Патрикеев
					Поурочные разработки к УМК В.И. Лях. А.Ю. Патрикеев

20	101/10	Спортивные игры	№20	Игра «Русская лапта» 20	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев
----	--------	-----------------	-----	-------------------------	--

8 класс

№ п\п	№ урока	Раздел	№ НРЭО	Содержание	Источник
1	5/5	Легкая атлетика	№ 1	п/и «Урал тубы»(Уральский мяч) (башкирская народная игра	Модельная региональная основная образовательная программа н.о.НРЭО Челябин обл.
2	8/8	Легкая атлетика	№ 2	«Прилипала» (русская народная игра с элементами Лапты) №2	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев.
3	11/1	Подвижные игры	№ 3	Достижения спортсменов Челябинской области №3	Интернет - ресурсы
4	23/13	Спортивные игры	№ 4	«Охота на дракона» (русская народная игра с элементами Лапты) №4)	http://www.redd.com.ru
5	29/2	Гимнастика	№5	«Скакалка - подсекалка»(башкирская народная игра с элементами гимнастики) №5	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев
6	35/8	Гимнастика	№6	«Кружилиха»(башкирская народная игра с элементами гимнастики) №6)	«Физическая культура 1-4» Лях В.И. учебник для учащихся 1-4 класса М.: Просвещение, 2012г.
7	36/9	Гимнастика	№ 7	«Кружилиха»(башкирская народная игра с элементами гимнастики) №7	Интернет ресурсы.
8	41/5	Спортивные игры	№ 8	«Невод»(русская народная игра с элементами	Методические пособия

				баскетбола)№8	
9	48/12	Спортивные игры Баскетбол	№ 9	«Салка и мяч»(башкирская народная игра с элементами баскетбола)№9	Музей МОУ Полетаевская СОШ
10	49/1	Лыжные гонки	№ 10	«Лисий след»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки) №10	http://wikipedia.org.ru
11	50/2	Лыжные гонки	№ 11	«Кумиры спорта Мастер-класс №11	Беседы встречи
12	68/20	Лыжные гонки	№12	Буксиры»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки)№12	
13	69/21	Лыжные гонки	№13	, «Лисий след»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки) №13	http://wikipedia.org.ru
14	74/5	Гимнастика	№14	«Скакалка - подсекалка»(башкирская народная игра с элементами гимнасти)№14	«Физическая культура 1-4» Лях В.И. учебник для учащихся 1-4 класса М.: Просвещение, 2012г.
15	81/1	Легкая атлетика	№15	««Толкачи»(русская народная игра с элементами легкой атлетики) №15	Интернет – ресурсы. Григорьев Е.В. Природа Южного Урала. – Челябинск: Юж. – Урал кн. издательство. 2001
16	83/3	Легкая атлетика	№16	««Третий лишний»(русская народная игра с элементами легкой атлетики) №16	Энциклопедия Челябинско области. Интернет – ресурсы
17	89/9	Легкая атлетика	№17	«Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	Музей МОУ Полетаевская СОШ

18	93/2	Спортивные игры	№18	«Охота на дракона»(русская народная игра с элементами Лапты)№18	
19	94/3	Спортивные игры	№19	«Охота на дракона»(русская народная игра с элементами Лапты)	
20	101/10	Спортивные игры	№20	Игра «Русская лапта» 20	

9 класс

№ п\п	№ урока	Раздел	№ НРЭО	Содержание	Источник
1	5/5	Легкая атлетика	№ 1	п/и «Урал тубы»(Уральский мяч) (башкирская народная игра	Модельная региональная основная образовательная программа н.о.НРЭО Челябин обл.
2	8/8	Легкая атлетика	№ 2	«Прилипала» (русская народная игра с элементами Лапты) №2	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев.
3	11/1	Подвижные игры	№ 3	Достижения спортсменов Челябинской области №3	Интернет - ресурсы
4	23/13	Спортивные игры	№ 4	«Охота на дракона» (русская народная игра с элементами Лапты) №4)	http://www.redd.com.ru
5	29/2	Гимнастика	№5	«Скакалка - подсекалка»(башкирская народная игра с элементами гимнастики) №5	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев
6	35/8	Гимнастика	№6	«Кружилиха»(башкирская народная игра с	«Физическая культура 1-4» Лях В.И.

				элементами гимнастики) №6)	учебник для учащихся 1-4 класса М.: Просвещение, 2012г.
7	36/9	Гимнастика	№ 7	«Кружилиха»(башкирская народная игра с элементами гимнастики) №7	Интернет ресурсы.
8	41/5	Спортивные игры	№ 8	«Невод»(русская народная игра с элементами баскетбола)№8	Методические пособия
9	48/12	Спортивные игры Баскетбол	№ 9	«Салка мяч»(башкирская народная игра с элементами баскетбола)№9	Музей МОУ Полетаевская СОШ
10	49/1	Лыжные гонки	№ 10	«Лисий след»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки) №10	http://wikipedia.org.ru
11	50/2	Лыжные гонки	№ 11	«Кумиры спорта Мастер-класс №11	Беседы встречи
12	68/20	Лыжные гонки	№12	Буксиры»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки)№12	
13	69/21	Лыжные гонки	№13	, «Лисий след»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки) №13	http://wikipedia.org.ru
14	74/5	Гимнастика	№14	«Скакалка - подсекалка»(башкирская народная игра с элементами гимнастики)№14	«Физическая культура 1-4» Лях В.И. учебник для учащихся 1-4 класса М.: Просвещение, 2012г.
15	81/1	Легкая атлетика	№15	««Толкачи»(русская народная игра с элементами легкой атлетики) №15	Интернет – ресурсы. Григорьев Е.В. Природа Южного Урала. – Челябинск: Юж. – Урал кн. издательство. 2001

16	83/3	Легкая атлетика	№16	««Третий лишний»(русская народная игра с элементами легкой атлетики) №16	Энциклопедия Челябинско области. Интернет – ресурсы
17	89/9	Легкая атлетика	№17	«Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	
18	93/2	Спортивные игры	№18	««Охота на дракона»(русская народная игра с элементами Лапты)№18	
19	94/3	Спортивные игры	№19	«Охота на дракона»(русская народная игра с элементами Лапты)	
20	101/1 0	Спортивные игры	№20	Игра «Русская лапта» 20	

Учебно-методический комплекс по курсу «Физическая культура»

Клас с	Образоват ельная область предмета	Наименование рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)	Колич ество часов в недел ю	Срок реализ ации	Учебно-методическое обеспечение программы	
					Учебники	Учебно- методические пособия

5 - 7	Физическая культура	Рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта второго поколения основная общего образовательная «Физическая культура» и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).	3	В течении и года	Физическая культура: Учебник для учащихся V - VII классов общеобразоват. учреждений/ Виленский М.Я., Туревский И.М. и др; Под ред. Виленского М.Я. - М.: Просвещение, 2012 г.	Настольная книга Учителя физической культуры/ Под ред М.А. Киселева -М.: Глобус. 2009г.
8 -9	Физическая культура	Рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта второго поколения основная общего образовательная «Физическая культура» и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).	3	В течении и года	Физическая культура: Учебник для учащихся VIII - IX кл. общеобразоват. учреждений/ В.И.Ляха и др; Под ред. / В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 2012 г.	Настольная книга Учителя физической культуры/ Под ред М.А. Киселева -М.: Глобус. 2009г.

Учебно-методический комплекс по курсу "Физическая культура"

Для учащихся:

Основная:

4. Физическая культура: Учебник для учащихся V - VII классов общеобразоват. учреждений/ Виленский М.Я., Туревский И.М.и др; Под ред. Виленского М.Я. и др. - М.: Просвещение, 2012 г.-140с.: ил
5. Физическая культура: Учебник для учащихся VIII - IX кл. общеобразоват. учреждений/ В.И.Ляха и др; Под ред. В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 2012 г.

Дополнительная

MULTIMEDIA – поддержка курса

<http://www.vectnik.edu.ru> –журнал “Вестник образования”

<http://wikipedia.org/wiki> – свободная энциклопедия“Википедия”

Энциклопедия Челябинской области - том №6

<http://www.mediazavod.ru>

Для учителя:

При обучении учащихся 5 - 9 классов для оценивания уровня подготовки по физической культуре используются следующие пособия.

Для текущего контроля:

5. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
6. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова,

Для тематического контроля:

8. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010,
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
10. Лыжная подготовка в школе: 1 – 11 кл., Метод. пособие – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001,
11. Туристские слёты и соревнования учащихся. Автор - Константинов Ю.С Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.

Для итогового контроля:

5. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова.
6. Настольная книга учителя физической культуры: Методическое пособие, Автор – составитель П.А.Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Глобус, 2009

Содержание тем учебного курса.

Базовая часть содержания программного материала 5-9 классы.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,

приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Способы самоконтроля.

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки

и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Программный материал по спортивным играм

Баскетбол

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Технические приемы.

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

7 класс.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола.

8-9 класс. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл), взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка – 9кл).

Футбол

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

Технические приемы.

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся

мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам различными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.

7 класс. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций.

8-9 класс. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

Развитие координационных способностей.

Бег с изменением направления, скорости, бег с ведением и без ведения мяча, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.

Развитие выносливости.

Эстафеты. Спортивные игры с мячом. Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек. Спортивные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

Организаторские умения.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игр баскетбол, футбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Спортивные игры и игровые задания,

приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол. Правила самоконтроля.

Волейбол

Теоретические сведения. История волейбола. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Технические приемы.

5-7 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

5 класс. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

6—7 классы. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психо-моторных способностей.

8—9 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Обучение технике прямого нападающего удара. Обучение тактике игры.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

9 класс. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Развитие координационных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Развитие выносливости.

Эстафеты. Спортивные игры с мячом, круговая тренировка. Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек. Спортивные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с

набивным мячом.

Организаторские умения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры миниволлейбол и волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Спортивные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол, волейбол. Правила самоконтроля

Гимнастика

Программный материал по гимнастике

Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнения.

Строевые упражнения.

5 класс – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

6 класс – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

7 класс – выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

8 класс – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

9 класс – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения.

5-7 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-1,5кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

8-9 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

Висы и упоры.

5-9 класс – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

Опорные прыжки.

5 класс. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

6 класс. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см).

7 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см).

8 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козел в ширину, высота 110см).

9 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (козел в ширину, высота 110см).

Акробатические упражнения.

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9 класс. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры.

Развитие силовой выносливости.

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

Упражнения с предметами.

Организаторские умения. Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия. Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Легкая атлетика

Программный материал по легкой атлетике

Теоретические сведения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег.

5 класс. Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м.

Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.

6 класс. Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м.

Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м.

7 класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м.

Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

8-9 класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м.

Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

Длительный бег.

5 класс. Бег в равномерном темпе от 1- до 6 мин. Бег на 500м.

6 класс. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег на 500м.

7-9 класс. Бег в равномерном темпе: мальчики до 10мин, девочки до 6мин.

Бег на 1000м.

Прыжок в длину.

5-6 класс. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

7 класс. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

8-9 класс. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Прыжок в высоту.

5-7 класс. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

8-9 класс. прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

5-6 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и

максимальную высоту.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы сидя.

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, и 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния юноши до 18м, девушки 12-14м. Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши – 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

Развитие выносливости.

Кросс до 10мин. Минутный бег. Эстафеты.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, и максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

Организаторские умения. Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных

легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка.

Программный материал по лыжной подготовке

Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Техника лыжных ходов.

5 класс. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.

Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.

Прохождение дистанции 1км.

6 класс. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 1км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте. Прохождение дистанции 1км.

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км.

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.

Организаторские умения. Подсчет результатов. Подача команд. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке инвентаря и места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости на основе освоенных элементов лыжной подготовки. Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты, торможения). Правила самоконтроля и гигиены.

Требования к уровню подготовки обучающихся

5-9 классы

Планируемые результаты изучения предмета

«физическая культура» в основной школе

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Критерии оценки уровня физической подготовленности учащихся

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Основное оценивание труда учащихся с ОВЗ основывается не на количественных (тестовые результаты в различных видах программы), на качественных показателях техники и способов выполнения изучаемых приемов, элементов и упражнений, а также на анализе развития каждого учащегося (мониторинг).

Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных

упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Необходимо устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса по физической культуре включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество
		Начальная школа
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	ФГОС ООО	+

1.2	Примерные программы по учебным предметам. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная средняя / сост. Е.С. Савинов.- М.: Просвещение, 2011г. Физическая культура. 5-9классы	+
1.3	Авторские программы по физической культуре: В.И.Ляха по предмету «Физическая культура» Москва: «Просвещение», 2012 г.	+
1.4	Авторские программы по физической культуре: А.Ю. Патрикеев по предмету «Физическая культура» Москва: «ВАКО»,2015 г.	+
1.5	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.	
1.6	Учебники по физической культуре	+
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	+
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	+
2	Демонстрационные печатные пособия	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	+
2.2	Плакаты методические	+
3	Экранно-звуковые пособия	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	+
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
4.1	Щит баскетбольный игровой	+
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	+
4.3	Стенка гимнастическая	+
4.5	Скамейки гимнастические	+
4.6	Стойки волейбольные	+
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	+
4.8	Бревно гимнастическое напольное	+
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	+
4.10	Канат для лазания	+
4.11	Обручи гимнастические	+
4.12	Комплект матов гимнастических	+

4.13	Перекладина навесная универсальная	+
4.14	Набор для подвижных игр	+
4.15	Аптечка медицинская	+
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	-
4.17	Стол для настольного тенниса	+
4.18	Комплект для настольного тенниса	+
4.19	Мячи футбольные	+
4.20	Мячи баскетбольные	+
4.21	Мячи волейбольные	+
4.22	Сетка волейбольная	+
4.23	Оборудование полосы препятствий	+
5	Спортивные залы (кабинеты)	
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)	+
5.2	Кабинет учителя	+
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	+ -
6	Пришкольный стадион (площадка)	
6.1	Легкоатлетическая дорожка	+
6.2	Сектор для прыжков в длину	-
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	+
6.4	Гимнастический городок	+
6.5	Полоса препятствий	+
6.6	Лыжная трасса	+

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся 5 – 9 классов (на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся: авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич 2010г.)

№ п/п	Физические способно сти	Контрольное упражнение (тест)	Возрастлет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост ные	<i>Бег 30 м, с</i>	11 12 13 14 15	6,3 и выше 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1—5,5 5,8—5,4 5,6—5,2 5,5—5,1 5,3—4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и выше 6,3 6,2 6,1 6,0	6,3—5,7 6,2—5,5 6,0—5,4 5,9—5,4 5,8—5,3	5,1 и ниже 5,0 5,0 4,9 4,9
2	Координаци онные	<i>Челночный бег 3x10 м, с</i>	11 12 13 14 15	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3—8,8 9,0—8,6 9,0—8,6 8,7—8,3 8,4—8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 и выше 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7—9,3 9,6—9,1 9,5—9,0 9,4—9,0 9,3—8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
3	Скоростно- силовые	<i>Прыжок в длину с места, см</i>	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160—180 165—180 170—190 180—195 190—205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150—175 155—175 160—180 160—180 165—185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносли вость	<i>6-минутный бег, м</i>	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000—1100 1100—1200 1150—1250 1200—1300 1250—1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850—1000 900—1050 950—1100 1000—1150 1050—1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	<i>Наклон вперед из положения сидя, см</i>	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8—10 9—11 10—12 12—14 12—14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силовые	<i>Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол- во раз (мальчики)</i>	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10			
		<i>на низкой</i>	11				4 и ниже	10—14	19 и выше

перекладине	12			4	11—15	20
из вися лежа,	13			5	12—15	19
кол-во раз	14			5.	13—15	17
(девочки)	15			5	12—13	16

Список использованных источников

1. Акимова О.И. Инклюзивное образование как современная модель образования лиц с ограниченными возможностями здоровья // Инклюзивное образование: методология, практика, технологии: Материалы междун. Науч. Прак. Конф. / Под. Ред. С.В. Алехиной. – М.: Изд-во Мос. Гор. Психолого-пед. ун-та, 2011.
2. Выготский, Л. С. Проблемы дефектологии / Л. С. Выготский – М.: Просвещение, 2005. – 527 с.
3. Гончарова, Е. Л. Ребенок с особыми образовательными потребностями [Электронный ресурс] /Е. Л. Гончарова, О. И. Кукушкина // Альманах Института коррекционной педагогики РАО. – 2002. – № 5. – Режим доступа: <http://www.ise.iip.net/almanah/5/st04.htm>.
4. Инклюзивное образование/сост.: М.Р.Битянова; - М.: «Классное руководство и воспитание школьников», 2015. – 224 с.
5. Петрова, В. Г. Психология умственно отсталых школьников. – М.: Академия, 2004. – 160 с.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.минобрнауки.рф>.
7. 18. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.минобрнауки.рф>
8. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5» (<http://fizkultura-na5.ru>);
9. Учительский портал (<http://www.uchportal.ru>);
10. Журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» (<http://spo.1september.ru>);
11. Журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» (<http://www.schoolpress.ru>);
12. Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (<http://www.teoriya.ru>).

Рабочая программа по физической культуре для детей с умеренной умственной отсталостью 5-9 ФКГОС

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011).

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной и средней школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ (легкая умственная отсталость).

Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся, которые определены стандартом.

Программа по физической культуре для базового уровня представляет собой целостный документ, включающий четыре раздела: *пояснительную записку, учебно-тематический план, основное содержание* с примерным распределением учебных часов по основным разделам курса, *требования* к уровню подготовки обучающихся с системой контрольно-измерительных материалов.

Нормативные, инструктивные и методические документы, обеспечивающие организацию образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

Нормативные документы

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ, ред. 17.03.2018) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. № 38, от 21.04.2016 г. № 459, от 29.12.2016 г. № 1677, от 08.06.2017 г. № 535, от 20.06.2017 г. № 581, от 05.07.2017 г. № 629) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>)
10. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (в ред. Приказа Минтруда России от 05.08.2016 г. № 422н, с изм., внесенными Приказом Минтруда России от 25.12.2014 г. № 1115н) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>)
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013 г. № 1342, от 28.05.2014 г. № 598, от 17.07.2015 г. № 734) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru>)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993), (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 г. № 72, Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 г. № 38528) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>)

Региональный уровень

4. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-ЗО (ред. от 28.08.2014) «Об образовании в Челябинской области (подписан Губернатором Челябинской области 30.08.2013 г.) / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию федеральных государственных образовательных стандартов общего образования

5. Федеральный уровень

Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 г. № 35847) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Федерального компонента государственного образовательного стандарта

Федеральный уровень

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. № 03-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана» // <http://www.consultant.ru/>

2. Рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010) (базовый уровень, утверждена приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004г №1312).

Региональный уровень

5. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 г. № 01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования».

6. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 25.08.2014 г. № 01/2540 «Об утверждении модельных областных базисных учебных планов для специальных

(коррекционных) образовательных учреждений (классов), для обучающихся с ОВЗ общеобразовательных организаций Челябинской области на 2014 – 2015 учебный год»

7. Письмо от 31.07.2009 г. №103/3404. «О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области».

Методические материалы

Федеральный уровень

7. Примерная адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) .
8. Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации (утв. Минобрнауки России, Минспортом России 31.10.2014).
3. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.08.2016 года № 07-3517 «Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.08.2016 года № 07-3517 «Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Региональный уровень

11. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 27.06.2016 г. № 03/5697 «О направлении рекомендаций о внутренней системе оценки качества образования в общеобразовательных организациях Челябинской области» www.ipk74.ru
12. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 20.06.2016 г. № 03/5409 «О направлении методических рекомендаций по вопросам организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» www.ipk74.ru
13. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 27.10.2017 г. № 1213/10414 «О направлении рекомендаций по организации образовательной деятельности с детьми с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детьми-инвалидами, в условиях инклюзивного образования в общеобразовательных организациях по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» www.ipk74.ru Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 29.08.2017 г. № 1213/7933/1 «О направлении методических рекомендаций по формированию и реализации рабочих программ курсов внеурочной деятельности и дополнительных общеразвивающих программ» www.ipk74.ru

4. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 28 июня 2018 г № 1213/6651 Об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2018-2019 году.

5. Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспи́ков, М. И. Солодкова, Е. А. Тюрина, Д. Ф. Ильясов, Ю. Ю. Баранова, В. М. Кузнецов, Н. Е. Скрипова,

В. Кисляков, Т. В. Соловьева, Ф. А. Зуева, Л. Н. Чипышева, Е. А. Солодкова, И. В. Латыпова, Т. П. Зуева; Мин-во образования и науки Челяб. обл; Челяб.ин-т переподгот. и повышения квалификации работников образования. – Челябинск: ЧИППКРО, 2013. – 164 с.

Школьный уровень

1. Положение о рабочей программе МОУ « Полетаевская СОШ» (приказ № 125 от 26.11.2011г)
2. Школьного учебного плана на текущий учебный.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

В школе обучаются дети с ОВЗ с **умеренной** умственной отсталостью характеризуются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Дети одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может быть существенно различен. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. У детей с умеренной умственной отсталостью в силу различных биологических и социальных причин стойкие затруднения в усвоении образовательных программ.

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей. Степень выраженности интеллектуальной неполноценности коррелирует (соотносится) со сроками, в которые

возникло поражение ЦНС – чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия. Также степень выраженности интеллектуальных нарушений определяется интенсивностью воздействия вредных факторов. Нередко умственная отсталость отягощена психическими заболеваниями различной этиологии, что требует не только их медикаментозного лечения, но и организации медицинского сопровождения таких обучающихся в образовательных организациях.

В международной классификации болезней (МКБ-10) выделено четыре степени умственной отсталости: легкая (IQ – 69-50) , умеренная (IQ – 50-35), тяжелая (IQ – 34-20), глубокая (IQ<20).

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других – повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков и др. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. .

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка: мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы – восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и незавершенности возрастных психологических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности психофизического развития. Все это, в свою очередь, затрудняет включение ребенка в освоение пласта социальных и культурных

достижений общечеловеческого опыта традиционным путем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вместе с тем, Российская дефектология (как правопреемница советской) руководствуется теоретическим постулатом Л. С. Выготского о том, что своевременная педагогическая коррекция с учетом специфических особенностей каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «запускает» компенсаторные процессы, обеспечивающие реализацию их потенциальных возможностей. Из-за системных нарушений развития обучающихся с умеренной умственной отсталостью для данной категории детей показан *индивидуальный уровень итогового результата общего образования*. Благодаря обозначенному в ФГОС варианту образования все обучающиеся, вне зависимости от тяжести состояния, включаются в образовательное пространство, где принципы организации предметно-развивающей среды, оборудование, технические средства, программы учебных предметов, коррекционных технологий, а также содержание и методы обучения и воспитания определяются индивидуальными возможностями и особыми образовательными потребностями ребенка.

Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Нарушение объема и темпа восприятия, недостаточная его дифференцировка, не могут не оказывать отрицательного влияния на весь ход развития ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Выстраивая психолого-педагогическое сопровождение психического развития детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), следует опираться на положение, сформулированное Л. С. Выготским, о единстве закономерностей развития

аномального и нормального ребенка, а так же решающей роли создания таких социальных условий его обучения и воспитания, которые обеспечивают успешное «врастание» его в культуру. В качестве таких условий выступает система коррекционных мероприятий в процессе специально организованного обучения, опирающегося на сохранные стороны психики учащегося с умственной отсталостью, учитывающее зону ближайшего развития. Таким образом, педагогические условия, созданные в образовательной организации для обучающихся с умственной отсталостью, должны решать как задачи коррекционно-педагогической поддержки ребенка в образовательном процессе, так и вопросы его социализации, тесно связанные с развитием познавательной сферы и деятельности, соответствующей возрастным возможностям и способностям обучающегося.

Особые образовательные потребности обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся: время начала образования, содержание образования, разработка и использование специальных методов и средств обучения, особая организация обучения, расширение границ образовательного пространства, продолжительность образования и определение круга лиц, участвующих в образовательном процессе.

Для обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие специфические образовательные потребности:

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;

- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта;
- умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. В свою очередь, это позволит формировать возрастные психологические новообразования и корректировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

Цели и задачи обучения

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование

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

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательной деятельности;
- развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения 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 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, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности
- формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния
- развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), занятиям во внеучебное время;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Учебная программа по физической культуре для детей с легкой умственной отсталостью предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

Оздоровительная задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

Образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и

психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Место предмета в базисном учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе.

Программа рассчитана на 105 часов в 5 - 8 классах и 102 часа в 9 классе из расчета 3 часа в неделю.

Общая характеристика учебного предмета

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным и подвижным играм на основе футбола и бадминтона, применяется в разделах лыжной подготовки и спортивных игр, в зависимости от погодных условий, оснащения материально-технической базы, психофизиологического и психо-эмоционального состояния учащихся с ОВЗ.

В разделе «Легкая атлетика» обучение виду Прыжок в высоту проводится с помощью подводящих средств и оценивается по технике исполнения упражнений (недостаточное материально-техническое обеспечение).

Из базового компонента исключен раздел «Плавание», из-за отсутствия технического оснащения, и заменен разделом «Спортивные и спортивные игры».

В 1,2-х классах раздел «Лыжная подготовка» заменен разделом «Спортивные игры на снегу (на воздухе)», т.к. у учащихся с ОВЗ младшего школьного возраста недостаточно развиты двигательные-координационные способности, моторные функции, пространственное ориентирование. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни

эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных в зависимости от возраста и функциональных возможностей детей.

В зависимости от конкретных условий учитель может частично изменять выделенный объем времени на различные разделы программы. Последовательность и сроки прохождения программного материала определяются учителем в зависимости от условий, а также от индивидуально-психологических и физиологических особенностей учащихся с ОВЗ.

Программный материал сообщается ученикам на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед, презентаций, видеосюжетов. Используются знания по охране здоровья, полученные на других уроках.

Система физического воспитания создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В основе принципов развития системы физического воспитания в школе лежат идеи развития личностного процесса и деятельностного подходов, оптимизация учебно-воспитательного процесса на основе психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Планирование следует традиции предоставлять выбор способов обучения (средств, методов и форм организаций учебной деятельности) самому учителю. Опираясь на имеющиеся у него в педагогической деятельности опыт и учитывая возрастные и индивидуальные особенности школьников, учитель способен самостоятельно организовывать процесс обучения адекватно поставленным перед ним задачам. Исходя из выше изложенного некоторые элементы и упражнения из различных разделов программы (особенно в разделе «Гимнастика») исключены из обучения, так как большинство учащихся имеют ослабленное здоровье (подготовительная и специальная физкультурная группа).

Физическое воспитание учащихся с ОВЗ необходимо полноценно использовать для развития моторики, коррекции ущербных функций двигательной деятельности.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функций и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используются различные средства физической культуры.

Положительными особенностями применения физических упражнений являются:

- универсальность;
- отсутствие отрицательного побочного действия при использовании оптимальных физических нагрузок;

- возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из лечебного и профилактического в общеоздоровительное и тренировочное.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ОВЗ.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Результаты изучения предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты освоения программного материала

проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий
- физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.);
- владение умением находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 6 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—

13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м); метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;

- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;

- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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:

- доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре, применяя соответствующие понятия и термины;
- проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

Формы организации образовательного процесса

Основная форма организации учебного процесса – урок. Урок физической культуры для учащихся с ОВЗ – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

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

Планирование включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

В начальной и основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с *образовательно-обучающей направленностью* используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных координационных способностей. На них

следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Профилактические и коррекционные упражнения — обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекции и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Методы обучения

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный,
- соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Виды и формы контроля

Одно из требований принципа систематичности и последовательности предполагает необходимость осуществления контроля на всех этапах образовательного процесса. Этому способствует применение следующих видов контроля:

Предварительный – диагностика начального уровня знаний обучающихся с целью выявления ими важнейших элементов учебного содержания, полученных при изучении предшествующих разделов, необходимых для успешного усвоения нового материала (беседа; тестирование; зрительный, выборочный, комментированный).

Текущий (поурочный) – систематическая диагностика усвоения основных элементов содержания каждого урока по ходу изучения раздела (беседа; индивидуальный опрос, подготовка сообщений, докладов, проектов, работа по карточкам, составление схем, таблиц, рисунков). Проводится на основе АООП образовательной организации.

Промежуточный – по ходу изучения раздела, но по истечении нескольких уроков (если тема достаточно велика и в ней выделяют несколько логических фрагментов; тестирование).

Тематический – по окончании изучения темы (тестирование; оформление презентаций).

Итоговая аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. При оценке результативности обучения обучающихся важно учитывать затруднения в освоении отдельных предметов (курсов) и даже образовательных областей, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Система оценки достижений обучающихся с умеренной умственной отсталостью, планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Основой служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его

личности. Результаты анализа должны быть представлены в удобной и понятной всем форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции. По итогам освоения отраженных задач и анализе результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

Итоговая оценка качества освоения обучающимися с умеренной умственной отсталостью адаптированной основной общеобразовательной программы образования осуществляется образовательной организацией.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умственной отсталостью должно быть достижение результатов освоения специальной индивидуальной программы развития последнего года обучения и развития жизненной компетенции обучающихся.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся , взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития ребенка в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект». Выявление представлений, умений и навыков обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для корректировки, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы. В случае затруднений в оценке сформированности действий представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие

возможные личностные результаты.

При оценивании успеваемости учащихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения ЛФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности.

Тематическое планирование

Предмет: физическая культура

Класс: 5

Кол-во часов в год: 105

Кол-во часов в неделю: 3

№	Наименование темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Примечания
1	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	1		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец. прыжковые упр-я	3		ПП при ушибах
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	4	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	3	Развитие глазомера и координации	
	ОРУ, бег 300м (д), 500м (м)	1	Развитие скоростной выносливости	Зачет
2	<i>Спортивные игры</i>	16		
	ОРУ, ТБ, игры на основе спортивных игр: «Перестрелка, Вышибалы, охотники и утки» и т.д.	7	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, игры на координацию и сложность поставленных задач: «Мяч водящему, салки» и т.д.	4	Развитие выносливости	ПП при вывихах, переломах
	ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно! Карлики и великаны и т.д.»	5	Развитие внимания, координации	
3	<i>Гимнастика</i>	21		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	1	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки

	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов, развитие ДКС	3		
	ОРУ, акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	5	Развитие гибкости	Развитие физических качеств
	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги врозь), впрыгивание и соскок	5	Развитие координации движений	ОРУ с отягощением
	ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики	4	Развитие коорд. движений	Перенос пострадав.
	ОРУ, троеборье	3		Зачет
4	<i>Лыжная подготовка</i>	15		
	ОРУ, ТБ на занятиях лыжами	1		ПП при обморожении
	ОРУ, повороты на месте, в движении	3		Закаливание
	ОРУ, бесшажный, попеременный, одношажный ход	5	Закаливание организма	
	ОРУ, спортивные игры на снегу в зимнее время	5		
	ОРУ, прохождение дистанции до 500 м	1	Развитие выносливости	Зачет
5	<i>Спортивные игры</i>	29		
<i>Баскетбол</i>		21		
	ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты мячом	1		ПП при вывихах
	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и т.д.	10	Развитие скоростной выносливости	Правила игры
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	10		Протоколы сорев-й
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола		Развитие координации	В ходе уроков
<i>Футбол</i>		8		
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры	1		
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	4	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3		
6	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец. беговые упр-я	1		
	ОРУ, прыжок в высоту с разбега (перешагивание), спец. прыжковые упр-я	5	Развитие координации	

	ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого старта, прыжки в длину, метание малого мяча	6	Развитие скоростных качеств	Зачеты
Всего:		105		

Тематическое планирование

Предмет: физическая культура

Класс: 6

Кол-во часов в год: 105

Кол-во часов в неделю: 3

№	Наименование темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Примечания
1	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	1		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец. прыжковые упр-я	3		ПП при ушибах
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	4	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	3	Развитие глазомера и выносливости	
	ОРУ, бег 300м (д), 500м (м)	1	Развитие скоростной выносливости	Зачет
2	<i>Спортивные игры</i>	16		
	<i>Мини волейбол</i>			
	ОРУ, ТБ на занятиях мини волейболом, эстафеты с мячом	1		ПП при вывихах, переломах
	ОРУ, перемещения по площадке и прием мяча руками разными способами	4	Развитие координации	
	ОРУ, подача мяча, правила игры	4	Развитие скоростной выносливости	
	ОРУ, учебные игры	3	Развитие силы и глазомера	
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами волейбола, игра у сетки	4		
3	<i>Гимнастика</i>	21		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	1	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов	3		
	ОРУ. акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	6	Развитие гибкости	Развитие физическ. качеств

	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги врозь), впрыгивание и соскок	4	Развитие координации движений	ОРУ с отягоще- нием
	ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики	4	Развитие коорд. движений	Перенос пострадав.
	ОРУ, троеборье	3		Зачет
4	<i>Лыжная подготовка</i>	15		
	ОРУ, ТБ на занятиях лыжами	1		ПП при обморо- жении
	ОРУ, повороты на месте, в движении	3		Закалива- ние
	ОРУ, бесшажный, попеременный, одношажный ход, спуски и подъемы	5	Закаливание организма	Пробное обучение
	ОРУ, спортивные игры на снегу в зимнее время	5		
	ОРУ, прохождение дистанции до 500 м	1	Развитие выносливости	Зачет
5	<i>Спортивные игры</i>	29		
	<i>Баскетбол</i>	21		
	ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты мячом	1		ПП при вывихах
	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и т.д.	10	Развитие скоростной выносливости	Правила игры
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	8		Протоколы сорев- й
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола	2	Развитие координации	В ходе уроков
	<i>Футбол</i>	8		
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры	1		
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	4	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3		
6	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец. беговые упр-я	1		
	ОРУ, прыжок в высоту с разбега (перешагивание), спец. прыжковые упр-я	5	Развитие координации	
	ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого старта, прыжки в длину, метание малого мяча	6	Развитие скоростных качеств	Зачеты
Всего:		105		

Тематическое планирование

Предмет: физическая культура

Класс: 7

Кол-во часов в год: 105

Кол-во часов в неделю: 3

№	Наименование темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Примечания
1	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	1		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец. прыжковые упр-я	3		ПП при ушибах
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	4	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	3	Развитие глазомера и выносливости	
	ОРУ, бег 300м (д), 500м (м)	1	Развитие скоростной выносливости	Зачет
2	<i>Спортивные игры</i>	16		
	<i>Мини волейбол</i>			
	ОРУ, ТБ на занятиях мини волейболом, эстафеты с мячом	1		ПП при вывихах, переломах
	ОРУ, перемещения по площадке и прием мяча руками разными способами	4	Развитие координации	
	ОРУ, подача мяча, правила игры	4	Развитие скоростной выносливости	
	ОРУ, учебные игры	3	Развитие силы и глазомера	
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами волейбола, игра у сетки	4		
3	<i>Гимнастика</i>	21		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	1	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов	3		
	ОРУ. акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	5	Развитие гибкости	Развитие физических качеств
	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги врозь), впрыгивание и соскок	5	Развитие координации движений	ОРУ с отягощением

	ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики	4	Развитие коорд. движений	Перенос пострадав.
	ОРУ, троеборье	3		Зачет
4	<i>Лыжная подготовка</i>	15		
	ОРУ, ТБ на занятиях лыжами, приемы закаливания организма	1		ПП при обморожении
	ОРУ, повороты на месте, в движении	3		Закаливание
	ОРУ, бесшажный, попеременный, одношажный ход, спуски и подъемы	5	Закаливание организма	Пробное обучение
	ОРУ, спортивные игры на снегу в зимнее время	5		
	ОРУ, прохождение дистанции до 500 м	1	Развитие выносливости	Зачет
5	<i>Конькобежная подготовка</i>		Развитие координации, укрепление мышц ног	
	Скольжение на 2-х коньках, на плоскости и т.д.	3		
6	<i>Спортивные игры</i>	26		
<i>Баскетбол</i>		21		
	ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты мячом	1		ПП при вывихах
	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и т.д.	10	Развитие скоростной выносливости	Правила игры
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	10		Протоколы соревнований
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола, учебные игры		Развитие координации	В ходе уроков
	<i>Футбол</i>	8		
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры	1		
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	4	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3		
7	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец. беговые упр-я	1		
	ОРУ, прыжок в высоту с разбега (ножницы), спец. прыжковые упр-я	5	Развитие координации	
	ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого старта, прыжки в длину, метание малого мяча, эстафетный бег	6	Развитие скоростных качеств	Зачеты
Всего:		105		

Тематическое планирование

Предмет: физическая культура

Класс: 8

Кол-во часов в год: 105

Кол-во часов в неделю: 3

№	Наименование темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Примечания
1	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	1		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец. прыжковые упр-я	3		ПП при ушибах
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	4	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	3	Развитие глазомера и выносливости	
	ОРУ, бег 500м (д), 1000м (м)	1	Развитие скоростной выносливости	Зачет
2	<i>Спортивные игры</i>	16		
	<i>Волейбол</i>			
	ОРУ, ТБ на занятиях волейболом, эстафеты с мячом	1		ПП при вывихах, переломах
	ОРУ, перемещения и прием мяча снизу и сверху	5	Развитие координации	
	ОРУ, подача мяча снизу и сверху	5	Развитие скоростной выносливости	
	ОРУ, учебные игры в 3 передачи, игра у сетки	5	Развитие силы и глазомера	
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами волейбола, правила волейбола			В ходе уроков
3	<i>Гимнастика</i>	21		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	1	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов	3		
	ОРУ. акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	5	Развитие гибкости	Развитие физическ. качеств
	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги врозь, ноги сбоку и т.д.), впрыгивание и соскок	5	Развитие координации движений	ОРУ с отягощением
	ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики, круговые тренировки	4	Развитие коорд. движений	Перенос пострадав.
	ОРУ, троеборье	3		Зачет
4	<i>Лыжная подготовка</i>	15		

	ОРУ, ТБ на занятиях лыжами, приемы закаливания организма	1		ПП при обморо-жении
	ОРУ, повороты на месте, в движении	3		Закалива-ние
	ОРУ, бесшажный, попеременный, одношажный ход, спуски и подъемы	5	Закаливание организма	Пробное обучение
	ОРУ, спортивные игры на снегу в зимнее время, коньковые ходы, футбол на снегу	5		
	ОРУ, прохождение дистанции до 1000 м <i>Конькобежная подготовка</i>	1	Развитие	Зачет
	Скольжение на 2-х коньках, на плоскости и т.д	5	выносливости	
5	<i>Спортивные игры</i>	24		
	<i>Баскетбол</i>	21		
	ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты мячом	1		ПП при вывихах
	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и т.д.	10	Развитие скоростной выносливости	Правила игры
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	10		Протоколы сорев-й
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола, учебные игры, основы проведения тренировок и обучения		Развитие координации	В ходе уроков
	<i>Футбол</i>	8		
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры	1		
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	4	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3	Воспитание самоконтроля	
6	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец. беговые упр-я	1		
	ОРУ, прыжок в высоту с разбега (ножницы), спец. прыжковые упр-я	5	Развитие координации	
	ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого старта, прыжки в длину, метание малого мяча, эстафетный бег	6	Развитие скоростных качеств	Зачеты
	Всего:	105		

Тематическое планирование

Предмет: физическая культура

Класс: 9

Кол-во часов в год: 102

Кол-во часов в неделю: 3

№	Наименование темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Примечания
1	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	1		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец. прыжковые упр-я	3		ПП при ушибах
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	4	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	3	Развитие глазомера и выносливости	
	ОРУ, бег 500м (д), 1000м (м)	1	Развитие скоростной выносливости	Зачет
2	<i>Спортивные игры</i>	16		
	<i>Волейбол</i>			
	ОРУ, ТБ на занятиях волейболом, эстафеты с мячом	1		ПП при вывихах, переломах
	ОРУ, перемещения и прием мяча снизу и сверху	5	Развитие координации	
	ОРУ, подача мяча снизу и сверху	5	Развитие скоростной выносливости	
	ОРУ, учебные игры в 3 передачи, игра у сетки	5	Развитие силы и глазомера	
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами волейбола, правила волейбола			В ходе уроков
3	<i>Гимнастика</i>	21		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	1	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов	3		
	ОРУ. акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	5	Развитие гибкости	Развитие физическ. качеств
	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги	5	Развитие	ОРУ с

	врозь, ноги сбоку и т.д.), впрыгивание и соскок		координации движений	отягоще-нием
	ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики, круговые тренировки	4	Развитие коорд. движений	Перенос пострадав.
	ОРУ, троеборье	3		Зачет
4	<i>Лыжная подготовка</i>	15		
	ОРУ, ТБ на занятиях лыжами, приемы закаливания организма	1		ПП при обморо-жении
	ОРУ, повороты на месте, в движении	3		Закалива-ние
	ОРУ, бесшажный, попеременный, одношажный ход, спуски и подъемы	5	Закаливание организма	Пробное обучение
	ОРУ, спортивные игры на снегу в зимнее	5		
	время, коньковые ходы, футбол на снегу			
	ОРУ, прохождение дистанции до 1000 м	1	Развитие	Зачет
			выносливости	
5	Спортивные игры	29		
	Баскетбол	21		
	ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты	1		ПП при вывихах
	мячом			
	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой,	10	Развитие	Правила игры
	попеременно, двумя от груди, двумя об		скоростной	
	пол и т.д.		выносливости	
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя	10		Протоколы
	от плеча			соревнований
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола, учебные игры, основы проведения тренировок и обучения		Развитие координации	В ходе уроков
	Футбол	8		
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и	1		
	правила игры			
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча,	4	Развитие	
	техника нападения		мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3	Воспитание	
			самоконтроля	
6	Легкая атлетика	9		
	ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец.	1		
	беговые упр-я			
	ОРУ, прыжок в высоту с разбега	4	Развитие	

	(ножницы),			
	спец. прыжковые упр-я		координации	
	ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого	4	Развитие	Зачеты
	старта, прыжки в длину, метание		скоростных	
	малого мяча, эстафетный бег		качеств	
	Всего:	102		

СОДЕРЖАНИЕ НАЦИОНАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНЫХ ЭТНОКУЛЬТУРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Учет национальных, региональных и этнокультурных особенностей обеспечивает реализацию следующих целей:

достижение системного эффекта в обеспечении общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся за счёт использования педагогического потенциала национальных, региональных и этнокультурных особенностей содержания образования, сохранение и развитие культурного разнообразия и языкового наследия многонационального народа Российской Федерации, овладение духовными ценностями и культурой многонационального народа России;

формирование представлений о физической культуре, её роли в укреплении здоровья в условиях Южного Урала;

формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Челябинской области;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам».

№ п\п	№ урока	Раздел	№ НРЭО	Содержание	Источник
1	1/2	Легкая атлетика	№ 1	п/и «Урал тубы»(Уральский мяч) (башкирская народная игра	Модельная региональная основная образовательная программа н.о.НРЭО Челяб обл.
2	5/5	Легкая атлетика	№ 2	Достижения спортсменов Челябинской области	Музей МОУ «Полетаевская СОШ»
3	18/8	Подвижные игры	№ 3	«Прилипала» (русская народная игра с элементами Лапты)№3	Интернет - ресурсы
4	19/9	Спортивные игры	№ 4	«Прилипала» (русская народная игра с элементами Лапты)	http://www.redd.com.ru

5	20/10	Легкая атлетика	№5	Достижения спортсменов Челябинской области «Охота на дракона» (русская народная игра с элементами Лапты) №5	http://uralpress.ru
6	23/13	Легкая атлетика	№6	«Скакалка - подсекалка» (башкирская народная игра с элементами гимнастики)	«Физическая культура 1-4» Лях В.И. учебник для учащихся 1-4 класса М.: Просвещение, 2012г.
7	26/16	Гимнастика	№ 7	«Кружилиха»(башкирская народная игра с элементами гимнастики)	Интернет ресурсы.
8	30/3	Легкая атлетика	№ 8	Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	Музей МОУ Полетаевская СОШ
9	40/4	Легкая атлетика	№ 9	«Невод»(русская народная игра с элементами баскетбола) №9	Музей МОУ Полетаевская СОШ
10	41/5	Баскетбол	№ 10	«Невод»(русская народная игра с элементами баскетбола) №10	http://wikipedia.org.ru
11	49/1	Лыжные гонки	№ 11	«Лисий след»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки) №11	Энциклопедия Челябинской области том 6, с 183
12	50/2	Лыжные гонки	№12	Кумиры спорта Мастер-класс №12	Беседы, встречи.
13	51/3	Лыжные гонки	№13	, «Лисий след»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки) №13	http://wikipedia.org.ru
14	54/6/	Лыжные гонки	№14	«Сороконожки на лыжах» (башкирская народная игра с элементами лыжной подготовки) №14	«Физическая культура 1-4» Лях В.И. учебник для учащихся 1-4 класса М.: Просвещение, 2012г.

15	60/12	Лыжные гонки	№15	«Буксиры» (русская народная игра с элементами лыжной подготовки) №15	Интернет – ресурсы. Григорьев Е.В. Природа Южного Урала. – Челябинск: Юж. – Урал кн. издательство. 2001
16	78/1	Легкая атлетика	№16	«Цепочка»(башкирская народная игра с элементами легкой атлетики №16	Энциклопедия Челябинско области. Интернет - ресурсы
17	84/7	Легкая атлетика	№17	«Толкачи»(русская народная игра с элементами легкой атлетики) №17	
18	92/4	Спортивные игры	№18	«Кружилиха»(башкирская народная игра с элементами гимнастики) №18	
19	96/8	Русская народная игра «Городки».	№19	Русская народная игра «Городки».№19	

6 класс

№ п\п	№ урока	Раздел	№ НРЭО	Содержание	Источник
1	5/5	Легкая атлетика	№ 1	п/и «Урал тубы»(Уральский мяч) (башкирская народная игра	Модельная региональная основная образовательная программа н.о.НРЭО Челяб обл.
2	8/8	Легкая атлетика	№ 2	«Прилипала» (русская народная игра с элементами Лапты) №2	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев.

3	11/1	Подвижные игры	№ 3	Достижения спортсменов Челябинской области №3	Интернет ресурсы -
4	23/13	Спортивные игры	№ 4	«Охота на дракона» (русская народная игра с элементами Лапты) №4)	http://www.redd.com.ru
5	29/2	Гимнастика	№5	«Скакалка - подсекалка»(башкирская народная игра с элементами гимнастики) №5	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев
6	35/8	Гимнастика	№6	«Кружилиха»(башкирская народная игра с элементами гимнастики) №6)	«Физическая культура 1-4» Лях В.И. учебник для учащихся 1-4 класса М.: Просвещение, 2012г.
7	36/9	Гимнастика	№ 7	«Кружилиха»(башкирская народная игра с элементами гимнастики) №7	Интернет ресурсы.
8	41/5	Спортивные игры	№ 8	«Невод»(русская народная игра с элементами баскетбола)№8	Методические пособия
9	48/12	Спортивные игры Баскетбол	№ 9	«Салка и мяч»(башкирская народная игра с элементами баскетбола)№9	Музей МОУ Полетаевская СОШ
10	49/1	Лыжные гонки	№ 10	«Лисий след»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки) №10	http://wikipedia.org.ru
11	50/2	Лыжные гонки	№ 11	«Кумиры спорта Мастер-класс №11	Беседы встречи
12	68/20	Лыжные гонки	№12	«Буксиры»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки)№12	
13	69/21	Лыжные гонки	№13	, «Лисий след»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки) №13	http://wikipedia.org.ru

14	74/5	Гимнастика	№14	«Скакалка - подсекалка»(башкирская народная игра с элементами гимнастики)№14	«Физическая культура 1-4» Лях В.И. учебник для учащихся 1-4 класса М.: Просвещение, 2012г.
15	81/1	Легкая атлетика	№15	««Толкачи»(русская народная игра с элементами легкой атлетики) №15	Интернет – ресурсы. Григорьев Е.В. Природа Южного Урала. – Челябинск: Юж. – Урал кн. издательство. 2001
16	83/3	Легкая атлетика	№16	««Третий лишний»(русская народная игра с элементами легкой атлетики) №16	Энциклопедия Челябинско области. Интернет – ресурсы
17	89/9	Легкая атлетика	№17	«Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	
18	93/2	Спортивные игры	№18	««Охота на дракона»(русская народная игра с элементами Лапты)№18	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев
19	94/3	Спортивные игры	№19	«Охота на дракона»(русская народная игра с элементами Лапты)	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев
20	101/10	Спортивные игры	№20	Игра «Русская лапта» 20	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев

7 класс

№ п\п	№ урока	Раздел	№ НРЭО	Содержание	Источник
1	4/4	Легкая атлетика	№ 1	п/и «Урал тубы»(Уральский мяч) (башкирская народная игра)№1	Модельная региональная основная образовательная программа н.о.НРЭО Челяб обл.
2	16/2	Легкая атлетика	№ 2	«Прилипала» (русская народная игра с элементами Лапты) №2	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев.
3	23/9	Подвижные игры	№ 3	Достижения спортсменов Челябинской области №3	Интернет - ресурсы
4	27/13	Спортивные игры	№ 4	«Невод»(русская народная игра с элементами баскетбола)№4	http://www.redd.com.ru
5	35/8	Гимнастика	№5	«Кружилиха»(башкирская народная игра с элементами гимнастики)№5	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев
6	38/2	Гимнастика	№6	«Невод»(русская народная игра с элементами баскетбола)№6	«Физическая культура 1-4» Лях В.И. учебник для учащихся 1-4 класса М.: Просвещение, 2012г.
7	42/6	Гимнастика	№ 7	«Олимпийское движение в Челябинской области»№7	Интернет ресурсы.
8	45/9	Спортивные игры	№ 8	Невод»(русская народная игра с элементами баскетбола)№8	Методические пособия
9	49/1	Лыжные гонки	№ 9	«Лисий след»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки)№9	Музей МОУ Полетаевская СОШ
10	52/4	Лыжные гонки	№ 10	Встречи Мастер -классы	http://wikipedia.o

				с мастерами спорта Челяб обл по лыжным гонкам№10	rg.ru
11	50/2	Лыжные гонки	№ 11	«Кумиры спорта Мастер- класс №11	Беседы встречи
12	68/20	Лыжные гонки	№12	Буксиры»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки)№12	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев
13	69/21	Лыжные гонки	№13	, «Лисий след»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки) №13	http://wikipedia.o rg.ru
14	74/5	Гимнастика	№14	«Скакалка - подсекалка»(башкирская народная игра с элементами гимнасти№14	«Физическая культура 1-4» Лях В.И. учебник для учащихся 1-4 класса М.: Просвещение, 2012г.
15	81/1	Легкая атлетика	№15	««Толкачи»(русская народная игра с элементами легкой атлетики) №15	Интернет – ресурсы. Григорьев Е.В. Природа Южного Урала. – Челябинск: Юж. – Урал кн. издательство. 2001
16	83/3	Легкая атлетика	№16	««Третий лишний»(русская народная игра с элементами легкой атлетики) №16	Энциклопедия Челябинско области. Интернет – ресурсы
17	89/9	Легкая атлетика	№17	«Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	Музей МОУ Полетаевская СОШ
18	93/2	Спортивные игры	№18	««Охота на дракона»(русская народная игра с элементами Лапты)№18	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев

19	94/3	Спортивные игры	№19	«Охота на дракона»(русская народная игра с элементами Лапты)	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев
20	101/10	Спортивные игры	№20	Игра «Русская лапта» 20	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев

8класс

№ п\п	№ урока	Раздел	№ НРЭО	Содержание	Источник
1	5/5	Легкая атлетика	№ 1	п/и «Урал тубы»(Уральский мяч) (башкирская народная игра	Модельная региональная основная образовательная программа н.о.НРЭО Челяб обл.
2	8/8	Легкая атлетика	№ 2	«Прилипала» (русская народная игра с элементами Лапты) №2	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев.
3	11/1	Подвижные игры	№ 3	Достижения спортсменов Челябинской области №3	Интернет - ресурсы
4	23/13	Спортивные игры	№ 4	«Охота на дракона» (русская народная игра с элементами Лапты) №4)	http://www.redd.com.ru
5	29/2	Гимнастика	№5	«Скакалка - подсекалка»(башкирская народная игра с элементами гимнастики) №5	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев
6	35/8	Гимнастика	№6	«Кружилиха»(башкирская народная игра с элементами гимнастики) №6)	«Физическая культура 1-4» Лях В.И. учебник для учащихся 1-4 класса М.: Просвещение, 2012г.

7	36/9	Гимнастика	№ 7	«Кружилиха»(башкирская народная игра с элементами гимнастики) №7	Интернет ресурсы.
8	41/5	Спортивные игры	№ 8	«Невод»(русская народная игра с элементами баскетбола)№8	Методические пособия
9	48/12	Спортивные игры Баскетбол	№ 9	«Салка мяч»(башкирская народная игра с элементами баскетбола)№9	Музей МОУ Полетаевская СОШ
10	49/1	Лыжные гонки	№ 10	«Лисий след»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки) №10	http://wikipedia.org.ru
11	50/2	Лыжные гонки	№ 11	«Кумиры спорта Мастер-класс №11	Беседы встречи
12	68/20	Лыжные гонки	№12	Буксиры»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки)№12	
13	69/21	Лыжные гонки	№13	, «Лисий след»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки) №13	http://wikipedia.org.ru
14	74/5	Гимнастика	№14	«Скакалка - подсекалка»(башкирская народная игра с элементами гимнастики)№14	«Физическая культура 1-4» Лях В.И. учебник для учащихся 1-4 класса М.: Просвещение, 2012г.
15	81/1	Легкая атлетика	№15	««Толкачи»(русская народная игра с элементами легкой атлетики) №15	Интернет – ресурсы. Григорьев Е.В. Природа Южного Урала. – Челябинск: Юж. – Урал кн. издательство. 2001
16	83/3	Легкая атлетика	№16	««Третий лишний»(русская народная игра с элементами легкой	Энциклопедия Челябинско области. Интернет –

				атлетики) №16	ресурсы
17	89/9	Легкая атлетика	№17	«Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	Музей МОУ Полетаевская СОШ
18	93/2	Спортивные игры	№18	««Охота на дракона»(русская народная игра с элементами Лапты)№18	
19	94/3	Спортивные игры	№19	«Охота на дракона»(русская народная игра с элементами Лапты)	
20	101/10	Спортивные игры	№20	Игра «Русская лапта» 20	

9класс

№ п\п	№ урока	Раздел	№ НРЭО	Содержание	Источник
1	5/5	Легкая атлетика	№ 1	п/и «Урал тубы»(Уральский мяч) (башкирская народная игра	Модельная региональная основная образовательная программа н.о.НРЭО Челяб обл.
2	8/8	Легкая атлетика	№ 2	«Прилипала» (русская народная игра с элементами Лапты) №2	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев.
3	11/1	Подвижные игры	№ 3	Достижения спортсменов Челябинской области №3	Интернет - ресурсы
4	23/13	Спортивные игры	№ 4	«Охота на дракона» (русская народная игра с элементами Лапты) №4)	http://www.redd.com.ru

5	29/2	Гимнастика	№5	«Скакалка - подсекалка»(башкирская народная игра с элементами гимнастики) №5	Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. А.Ю. Патрикеев
6	35/8	Гимнастика	№6	«Кружилиха»(башкирская народная игра с элементами гимнастики) №6)	«Физическая культура 1-4» Лях В.И. учебник для учащихся 1-4 класса М.: Просвещение, 2012г.
7	36/9	Гимнастика	№ 7	«Кружилиха»(башкирская народная игра с элементами гимнастики) №7	Интернет ресурсы.
8	41/5	Спортивные игры	№ 8	«Невод»(русская народная игра с элементами баскетбола)№8	Методические пособия
9	48/12	Спортивные игры Баскетбол	№ 9	«Салка и мяч»(башкирская народная игра с элементами баскетбола)№9	Музей МОУ Полетаевская СОШ
10	49/1	Лыжные гонки	№ 10	«Лисий след»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки) №10	http://wikipedia.org.ru
11	50/2	Лыжные гонки	№ 11	«Кумиры спорта Мастер-класс №11	Беседы встречи
12	68/20	Лыжные гонки	№12	Буксиры»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки)№12	
13	69/21	Лыжные гонки	№13	, «Лисий след»(русская народная игра с элементами лыжной подготовки) №13	http://wikipedia.org.ru
14	74/5	Гимнастика	№14	«Скакалка - подсекалка»(башкирская народная игра с элементами гимнастики)№14	«Физическая культура 1-4» Лях В.И. учебник для учащихся 1-4 класса М.: Просвещение,

					2012г.
15	81/1	Легкая атлетика	№15	««Толкачи»(русская народная игра с элементами легкой атлетики) №15	Интернет – ресурсы. Григорьев Е.В. Природа Южного Урала. – Челябинск: Юж. – Урал кн. издательство. 2001
16	83/3	Легкая атлетика	№16	««Третий лишний»(русская народная игра с элементами легкой атлетики) №16	Энциклопедия Челябинско области. Интернет – ресурсы
17	89/9	Легкая атлетика	№17	«Традиции родного края: легкоатлетическая эстафета в п. Полетаево	Музей МОУ Полетаевская СОШ
18	93/2	Спортивные игры	№18	««Охота на дракона»(русская народная игра с элементами Лапты)№18	
19	94/3	Спортивные игры	№19	«Охота на дракона»(русская народная игра с элементами Лапты)	
20	101/1 0	Спортивные игры	№20	Игра «Русская лапта» 20	

Учебно-методический комплекс по курсу «Физическая культура»

Клас с	Образоват ельная область предмета	Наименование рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)	Колич ество часов в недел ю	Срок реализ ации	Учебно-методическое обеспечение программы	
					Учебники	Учебно- методические пособия
5 - 7	Физическа я культура	Рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта второго поколения основная общего образовательная «Физическая культура» и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).	3	В течени и года	Физическая культура: Учебник для учащихся V - VII классов общеобразоват. учреждений/ Виленский М.Я., Туревский И.М. и др; Под ред. Виленского М.Я. - М.: Просвещение, 2012 г.	Настольная книга Учителя физической культуры/ Под ред М.А. Киселева -М.: Глобус. 2009г.
8 -9	Физическа я культура	Рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта второго поколения основная общего образовательная «Физическая культура» и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, В. И. Ляха,	3	В течени и года	Физическая культура: Учебник для учащихся VIII - IX кл. общеобразоват. учреждений/ В.И.Ляха и др; Под ред. / В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 2012 г.	Настольная книга Учителя физической культуры/ Под ред М.А. Киселева -М.: Глобус. 2009г.

		А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).				
--	--	--	--	--	--	--

Учебно-методический комплекс по курсу "Физическая культура"
Для учащихся:

Основная:

6. Физическая культура: Учебник для учащихся V - VII классов общеобразоват. учреждений/ Виленский М.Я., Туревский И.М.и др; Под ред. Виленского М.Я. и др. - М.: Просвещение, 2012 г..-140с.: ил
7. Физическая культура: Учебник для учащихся VIII - IX кл. общеобразоват. учреждений/ В.И.Ляха и др; Под ред. В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 2012 г.

Дополнительная

MULTIMEDIA – поддержка курса

<http://www.vectnik.edu.ru> –журнал “Вестник образования”

<http://wikipedia.org/wiki> – свободная энциклопедия“Википедия”

Энциклопедия Челябинской области - том №6

<http://www.mediazavod.ru>

Для учителя:

При обучении учащихся 5 - 9 классов для оценивания уровня подготовки по физической культуре используются следующие пособия.

Для текущего контроля:

7. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.
8. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова,

Для тематического контроля:

12. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010,
13. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
14. Лыжная подготовка в школе: 1 – 11 кл., Метод. пособие – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001,
15. Туристские слёты и соревнования учащихся. Автор - Константинов Ю.С Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.

Для итогового контроля:

7. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова.
8. Настольная книга учителя физической культуры: Методическое пособие, Автор – составитель П.А.Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Глобус, 2009

Содержание тем учебного курса.

Базовая часть содержания программного материала 5-9 классы.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной

подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Способы самоконтроля.

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Программный материал по спортивным играм

Баскетбол

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Технические приемы.

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

7 класс.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола.

8-9 класс. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл), взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка – 9кл).

Футбол

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

Технические приемы.

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам различными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.

7 класс. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций.

8-9 класс. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

Развитие координационных способностей.

Бег с изменением направления, скорости, бег с ведением и без ведения мяча, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.

Развитие выносливости.

Эстафеты. Спортивные игры с мячом. Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в

течение 7-10сек. Спортивные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

Организаторские умения.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игр баскетбол, футбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Спортивные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол. Правила самоконтроля.

Волейбол

Теоретические сведения. История волейбола. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Технические приемы.

5-7 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

6 класс. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

6—7 классы. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

8—9 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Обучение

технике прямого нападающего удара. Обучение тактике игры.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

10 класс. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Развитие координационных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег; метания в цель

различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Развитие выносливости.

Эстафеты. Спортивные игры с мячом, круговая тренировка. Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек. Спортивные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

Организаторские умения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры миниволлейбол и волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Спортивные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол, волейбол. Правила самоконтроля

Гимнастика

Программный материал по гимнастике

Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнения.

Строевые упражнения.

5 класс – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

6 класс – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

10 класс – выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

11 класс – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

12 класс – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения.

5-7 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-1,5кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

8-9 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

Висы и упоры.

5-9 класс – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

Опорные прыжки.

5 класс. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

10 класс. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см).

11 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см).

12 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козел в ширину, высота 110см).

13 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (козел в ширину, высота 110см).

Акробатические упражнения.

9 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

10 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

11 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

12 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

10 класс. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры.

Развитие силовой выносливости.

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов,

позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

Упражнения с предметами.

Организаторские умения. Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия. Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Легкая атлетика

Программный материал по легкой атлетике

Теоретические сведения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег.

5 класс. Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м.

Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.

6 класс. Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м.

Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м.

7 класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м.

Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

8-9 класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м.

Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

Длительный бег.

5 класс. Бег в равномерном темпе от 1- до 6 мин. Бег на 500м.

6 класс. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег на 500м.

7-9 класс. Бег в равномерном темпе: мальчики до 10мин, девочки до 6мин.

Бег на 1000м.

Прыжок в длину.

5-6 класс. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

7 класс. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

8-9 класс. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Прыжок в высоту.

5-7 класс. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

8-9 класс прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

5-6 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы сидя.

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, и 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния юноши до 18м, девушки 12-14м. Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши – 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

Развитие выносливости.

Кросс до 10мин. Минутный бег. Эстафеты.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, и максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

Организаторские умения. Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка.

Программный материал по лыжной подготовке

Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Техника лыжных ходов.

5 класс. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.

6 класс. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 1 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте. Прохождение дистанции 1 км.

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км.

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.

Организаторские умения. Подсчет результатов. Подача команд. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке инвентаря и места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости на основе освоенных элементов лыжной подготовки. Игровые

упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты, торможения). Правила самоконтроля и гигиены.

Конькобежная подготовка.

Начинается с 7 класса. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Требования к одежде и обуви занимающегося на коньках. Техника безопасности при занятиях конькобежным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Развитие координации. Создание у учащихся предварительное представление о катании на коньках. Научиться ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке избегать падений.

Требования к уровню подготовки обучающихся

5-9 классы

Планируемые результаты изучения предмета

«физическая культура» в основной школе

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Критерии оценки уровня физической подготовленности учащихся

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Основное оценивание труда учащихся с ОВЗ основывается не на количественных (тестовые результаты в различных видах программы), на качественных показателях техники и способов выполнения изучаемых приемов, элементов и упражнений, а также на анализе развития каждого учащегося (мониторинг).

Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Необходимо устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие

коррективы.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса по физической культуре включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит multifunctional характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество
		Начальная школа
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	ФГОС ООО	+
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная средняя / сост. Е.С. Савинов.- М.: Просвещение, 2011г. Физическая культура. 5-9классы	+
1.3	Авторские программы по физической культуре: В.И.Ляха по предмету «Физическая культура» Москва: «Просвещение», 2012 г.	+
1.4	Авторские программы по физической культуре: А.Ю. Патрикеев по предмету «Физическая культура» Москва: «ВАКО», 2015 г.	+
1.5	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010.	
1.6	Учебники по физической культуре	+

1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	+
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	+
2	Демонстрационные печатные пособия	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	+
2.2	Плакаты методические	+
3	Экранно-звуковые пособия	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	+
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
4.1	Щит баскетбольный игровой	+
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	+
4.3	Стенка гимнастическая	+
4.5	Скамейки гимнастические	+
4.6	Стойки волейбольные	+
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	+
4.8	Бревно гимнастическое напольное	+
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	+
4.10	Канат для лазания	+
4.11	Обручи гимнастические	+
4.12	Комплект матов гимнастических	+
4.13	Перекладина навесная универсальная	+
4.14	Набор для подвижных игр	+
4.15	Аптечка медицинская	+
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	-
4.17	Стол для настольного тенниса	+
4.18	Комплект для настольного тенниса	+
4.19	Мячи футбольные	+
4.20	Мячи баскетбольные	+
4.21	Мячи волейбольные	+
4.22	Сетка волейбольная	+
4.23	Оборудование полосы препятствий	+
5	Спортивные залы (кабинеты)	
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)	+
5.2	Кабинет учителя	+
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	+
6	Пришкольный стадион (площадка)	
6.1	Легкоатлетическая дорожка	+
6.2	Сектор для прыжков в длину	-

6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	+
6.4	Гимнастический городок	+
6.5	Полоса препятствий	+
6.6	Лыжная трасса	+

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся 5 – 9 классов (на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся: авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич 2010г.)

№ п/п	Физические способно сти	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	<i>Бег 30 м, с</i>	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	<i>Челночный бег 3х10 м, с</i>	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	<i>Прыжок в длину с места, см</i>	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	<i>6-минутный бег, м</i>	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	<i>Наклон вперед из положения сидя, см</i>	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	<i>Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)</i>	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			

	на низкой	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
	перекладине	12				4	11—15	20
	из виса лежа,	13				5	12—15	19
	кол-во раз	14				5.	13—15	17
	(девочки)	15				5	12—13	16

Список использованных источников

9. Акимова О.И. Инклюзивное образование как современная модель образования лиц с ограниченными возможностями здоровья // Инклюзивное образование: методология, практика, технологии: Материалы междун. Науч. Практ. Конф. / Под. Ред. С.В. Алехиной. – М.: Изд-во Мос. Гор. Психолого-пед. ун-та, 2011.

10. Выготский, Л. С. Проблемы дефектологии / Л. С. Выготский – М.: Просвещение, 2005. – 527 с.

11. Гончарова, Е. Л. Ребенок с особыми образовательными потребностями [Электронный ресурс] /Е. Л. Гончарова, О. И. Кукушкина // Альманах Института коррекционной педагогики РАО. – 2002. – № 5. – Режим доступа: <http://www.ise.iip.net/almanah/5/st04.htm>.

12. Инклюзивное образование/сост.: М.Р.Битянова; - М.: «Классное руководство и воспитание школьников», 2015. – 224 с.

13. Петрова, В. Г. Психология умственно отсталых школьников. – М.: Академия, 2004. – 160 с.

14. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.минобрнауки.рф>.

15. 18. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.минобрнауки.рф>

16. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5» (<http://fizkultura-na5.ru>);

9. Учительский портал (<http://www.uchportal.ru>);

10. Журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» (<http://spo.1september.ru>);

11. Журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» (<http://www.schoolpress.ru>);

12. Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (<http://www.teoriya.ru>).