муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа - интернат № 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Перми

Согласовано
Методическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2019

Утверждено приказом
от 30.08.2019 № 118
«О внесении изменений в АООП»

Адаптированная образовательная программа
по предмету
Физическая культура
для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи
5- 9 пролонгированный классы

Составила
Комиссарова Т.Л., учитель

Оглавление

1. Пояснительная записка.....2
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»……9
3. Уровень развития физической культуры учащихся
оканчивающих основную школу.....15
4. Содержание программы 18
4.1 Основы знаний о физической культуре .....
4.2 Спортивные игры……21
4.3. Гимнастика с элементами акробатики……22
4.4 Лёгкая атлетика……...27
4.5 Лыжная подготовка……30
4.2.4 Силовая подготовка……32
5. .Критерии оценки уровня физической подготовленности.
учащихся……33
6. Материально-техническое обеспечение образовательного
процесса……36

1. Пояснительная записка

Предметная область «Физическая культура» обеспечена

- «Комплексной программой «Физического воспитания учащихся 5-9 классов» (авторы:В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва «Просвещение», 2012);
- «Показатели единых контрольных нормативов для учебной программы «Физическая культура» общеобразовательных учреждений города Перми», Пермь 2008 г.;
- учебниками:

- Для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. М.Я.Виленский, Москва «Просвещение», 2002.
- Для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, Москва «Просвещение», 2005.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации путем максимального расширения образовательного пространства, увеличения социальных контактов; обучения умению выбирать и применять адекватные коммуникативные стратегии и тактики;

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 пролонгированного классов

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

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

- 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 приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказании первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- . Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой

.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребности и мотивов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Нормативно-правовые документы, обеспечивающие реализацию программы:

- ПРИКАЗ от 17 декабря 2010 г. № 1897
  ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
  Список изменяющих документов
  (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;в развитии»;

- Приказ от 31 марта 2014 года №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

Программа по физической культуре для базового уровня представляет собой целостный документ, включающий разделы:

1.пояснительную записку;

2.планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» **;**

3**.**уровень развития физической куьтуры учащихся ,оканчивающих основную школу

4**.** содержание ПРОГРАММЫ (тематический план с примерным распределением учебных часов по основным разделам курса; основное содержание разделов по годам обучения);

5. критерии оценки уровня подготовки обучающихся с системой контрольно-измерительных материалов.

В рабочей программе соблюдается преемственность с примерными программами начального общего образования , в том числе и в использовании основных видов учебной деятельности обучающихся по формированию универсальных учебных действий. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Обучающиеся с ТНР получают образование, соответствующее по конечным достижениям с образованием сверстников, не имеющих нарушений речевого развития, но в более пролонгированные календарные сроки, находясь в среде сверстников с речевыми нарушениями и сходными образовательными потребностями.

Нарушения в формировании речевой деятельности учащихся негативно влияют на все психические процессы, протекающие в сенсорной, интеллектуальной, аффективно-волевой и регуляторной сферах. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность задании. У части обучающихся с ТНР низкая активность припоминания может сочетаться с дефицитарностью познавательной деятельности.

Обучающимся с ТНР присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, проявляющееся плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движении, снижением скорости и ловкости движении, трудностью реализации сложных

двигательных программ, требующих пространственно-временной организации движении (общих, мелких (кистей и пальцев рук), артикуляторных).

Особенностями состояния и функциональных возможностей организма воспитанников и учащихся школы-интерната являются:

- нарушение психо-речевого развития;
- нарушение координационных способностей;
- нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата
- соматические отклонения и т.д.

Более 50% детей с подготовительной группой здоровья; 5% со специальной группой здоровья.

Принимая во внимание особенности детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и отсутствие нормативных сроков усвоения программ, учебная программа по физической культуре для обучающихся с ТНР в МБОУ школа-интернат №4 реализуется с 5 по 9 пролонгированный классы.

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5-9 пролонгированный классы выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 6 лет обучения составляет 609 часов: исходя из продолжительности учебного года 34 учебные недели в 5-9 кл , и 33 недели в 9 пролонгированном кл.;. со следующим распределением часов по классам:5 кл.- 102 часа ; 6 кл. – 102 часа ;7 кл.- 102 часа;8 кл – 102 часа ; 9 кл.- 102 часа; 9 пролонгированный кл – 99 часов.

Основная форма организации учебного процесса – урок. 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.

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха Учебно-воспитательный процесс предполагает создание каждому ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха. Деятельность, приносящая успех, является основным

фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

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.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура». Освоение адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обеспечивает достижение обучающимися с ТНР трех видов результатов: **личностных, метапредметных и предметных**.

2.1 ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

2.2 ПЛАНИРУЕМЫЕ МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и **универсальные учебные действия** (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

– самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
– самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
– 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;
– оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
– осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

– определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
– создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
– владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

– 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;

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

2.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться*:*

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *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 адаптивной 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»;*

3.Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м	9,4	10,0
	Прыжки на скакалке 20 сек	45	50
Силовые	Лазанье по канату	техника	техника
	Прыжок в длину с места	200	175
	Поднимание туловища из положения лежа	20	17
	Подтягивание	11	-
	Подтягивание из виса лежа	-	12
К выносливости	Кроссовый бег 1,5 км	7,00	7,30
	Передвижение на лыжах 3 км	16,00	20,00
	Прыжки на скакалке 1 мин	130	130
К координации	Метание меча в горизонтальную, вертикальную цель	техника	техника
	Прыжки на скакалке		

4.. Содержание программы

Предметом обучения физической культуре в 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.

В рабочей программе соблюдается преемственность с примерными программами начального общего образования , в том числе и в использовании основных видов учебной деятельности обучающихся по формированию универсальных учебных действий. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, региональных и местных особенностей школы.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным и подвижным играм на основе волейбола, футбола , применяется в разделах лыжной подготовки и шаго-кроссе, силовой подготовке в зависимости от погодных условий, оснащения материально-технической базы, психофизиологического и психо-эмоционального состояния учащихся .

При составлении вариативной части ставилась задача общего укрепления организма, используя разные виды гимнастики, закаливания и обще стороннего развития организма.

Основная форма организации учебного процесса – урок. Урок физической культуры для учащихся с ТНР – 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.

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 у 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.

В 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)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

N п/п	**Вид программного материала**	**Количество уроков (часов)**					
		Класс					
		5	**6**	**7**	**8**	**9**	**9пр.**
1.	**Базовая часть**	75	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока					
1.2	Спортивные игры	18	18	18	18	18	18

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18	18
2	**Вариативная часть**	27	27	27	27	27	24
2.1	Игровая подготовка	10	10	10	10	10	7
2.2	Легкая атлетика (шаго-кросс)	9	9	9	9	9	9
2.3	Лыжная подготовка	4	4	4	4	4	4
2.4	Силовая подготовка	4	4	4	4	4	4
3.	ИТОГО	102	102	102	102	102	99

4.1 Основы знаний о физической культуре

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 часа в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

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. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. 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. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

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.

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

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.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Приемы закаливания. Воздушные ванны:теплые (свыше +22 С), безразличные (+20… +22 С), прохладные (+17 С), холодные (от 0 до 8 С), очень холодные (ниже 0 С). Солнечные ванны, водные процедуры: обтирание, душ, купание в реке, водоеме, пользование баней (1-2 раза в неделю).

4.2 Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям в баскетболе, волейболе, футболе. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения

правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные развития (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Основная направленность	Классы					
	5	6	7	8	9	9 пр.
Баскетбол						
На освоение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)		_____			
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)		с пассивным сопротивлением защитника	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
На освоение техники ведения мяча	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		с пассивным сопротивлением защитника			

На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Макс.расстояние до корзины 3,6 м	То же с пассивным противодействием. Макс.расстояние до корзины 4,8 м в прыжке	Броски одной и двумя руками в прыжке	Броски одной и двумя руками в прыжке	Броски одной и двумя руками в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча	Перехват мяча	Перехват мяча	Перехват мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди"	с изменением позиций (2:1)	Позиционное нападение и личная защита в игровом взаимодействии 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину (3:2) Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через "заслон"	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Игра по правилам мини-баскетбола	Игра по упрощенным правилам баскетбола

Основная направленность	**Классы**					
	5	**6**	**7**	**8**	**9**	**9пр.**
Футбол						
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановок, повороты, ускорения)		_____	- - - - - - - - - -		
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой		Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу) Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	

На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	с пассивным сопротивлением защитника		с активным сопротивлением защитника	
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель				
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча; игра вратаря	Перехват мяча			
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам				
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

Основная направленность	Классы					
	5	6	7	8	9	9пр
Волейбол						
На освоение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка 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)					
На освоение техники приема и передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку			Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола; игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках			Игра по упрощенным правилам волейбола		
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3					

На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин				
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различныхи.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность				
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Нижняя прямая подача мяча через сетку	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером			Прямой нападающий удар при встречных передачах	
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар				
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми				
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, 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 или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

4.3 Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

После овладения отдельными элементами, гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшения осанки.

Основная направленность	Классы					
	5	6	7	8	9	9пр
Гимнастика с элементами акробатики						
На освоение строевых упражнений	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, по восемь в движении	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд "полоборота направо!", "полоборота налево!", "полшага!", "полный шаг!"	Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах					
На освоение общеразвивающих упражнений с предм.	Мальчики: с набивными мячами, гантелями Девочки: с обручами, скакалками, гимнастическими палками					

На освоение и совершенствование видов висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги в розь, из седа на бедре соскок поворотом	Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок			
	Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа	Девочки: размахивание изгибами, вис лежа, вис присев; вис на согнутых руках	Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом	Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев		
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	Прыжок ноги врозь	Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь	Прыжок согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90 градусов		

На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	Два кувырка вперед слитно, мост из положения лежа	Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок назад в полушпагат	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; стойка на голове и руках. Девочки: мост с поворотом в упор стоя на одном колене	Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов. Выполнение акробатической комбинации
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, прыжков, вращений; упражнения на гимнастической стенке, гимнастическом бревне; акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря				
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической стенке. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами				
На развитие скоростно-силовых способностей	прыжки со скакалкой, броски набивного мяча				
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке				
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности; основы выполнения гимнастических упражнений. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения Олимпийских игр; возрождение Олимпийских игр современности. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение				
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций. Правила соревнований; самостоятельное составление простейших комбинаций направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений				

Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регуляции физической нагрузки

4.4 Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий в конкретных условиях проживания.

Основная направленность	Классы					
	5	6	7	8	9	9пр
Легкая атлетика						
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт, низкий старт, бег с ускорения от 30 до 60 м; скоростной бег 60 ; бег на результат 60 м.					
На овладение техникой длительного бега	Бег на 1000 м.; бег на 1500 м.; 6-ти минутный бег; кросс					
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Прыжок в длину с места					
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"					
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание мяча (150 г) на дальность с места и с разбега; метание в горизонтальную цель; метание в вертикальную цель (1 Х 1 м). Метание набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед вверх					
На развитие выносливости	Шаго-кросс до 3 км.; кросс до 15 минут; эстафеты; круговая тренировка					
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей					

На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, способа перемещения, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метание различных снарядов из различных исходных положений
На знания о физической культуре	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
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений; правила самоконтроля и гигиены

4.5 Лыжная подготовка

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся, от хорошо подобранного инвентаря (лыж, ботинок, палок).

Задача педагога – ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Основная направленность	Классы					
	5	6	7	8	9	9пр
Лыжная подготовка						
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение 2-2,5 км	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение 2,5-3 км . Коньковый ход	Одновременный одношажный. Коньковый ход.	Одновременный одношажный. Коньковый ход. Прохождение 3 км Переход с переменных ходов на одновременные.	переход с попеременных шагов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение 3-4 км	
На освоение техники подъемов, торможений, поворотов, спусков	Спуск в нижней стойке, средней, высокой. Подъем "лесенкой", "елочкой", скользящим шагом. Торможение упором, "плугом", прыжком, "полуплугом". Поворот на месте махом, поворот "солнышком".					
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах					

4.2.4 Силовая подготовка

Силовая подготовка направлена на укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног.

Основная направленность	Классы					
	5	6	7	8	9	9пр
Силовая подготовка						
На укрепление мышечного корсета	Общеукрепляющие упражнения (ОУ) в положении лежа, в упоре лежа. ОУ на гимнастической стенке. ОУ на гимнастических снарядах (в спорт.городке) . ОУ с набивными мячами.					
На укрепление мышц рук	Подтягивания, подтягивания в висе лежа; вис на согнутых руках; упражнения с гантелями; отжимания; упражнения с набивными мячами					
На укрепление мышц ног	Общеукрепляющие упражнения (приседы; прыжки вверх из упора присев; прыжки в длину)					
На знания о физической культуре	Знать физиологическую значимость общеукрепляющих упражнений. Упражнения для круговой тренировки.					
На овладение организаторскими умениями	Уметь демонстрировать упражнения для укрепления мышечных групп					
Самостоятельные занятия	Уметь выполнять самостоятельно упражнения для укрепления силы мышц спины, брюшного пресса, рук и ног					

5.Критерии оценки уровня физической подготовленности учащихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 пролонгированном классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Основное оценивание труда учащихся с ТНР основывается не на количественных (тестовые результаты в различных видах программы), а на качественных показателях техники и способов выполнения изучаемых приемов, элементов и упражнений, а также на анализе развития каждого учащегося(мониторинг).

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.

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»(Приложение 1). 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.

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.

В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни

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. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний.

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.

Итоговая (оценка за четверть) выставляется как средняя арифметическая оценок в четверти ; Итоговая оценка за ГОД ,как среднее арифметическое четвертных оценок ,с учётом сдачи тестовых нормативов.

При оценке успеваемости учащегося (как урочной, так и итоговой) учитываются результаты освоения Универсальных Учебных Действий (регулятивных, познавательных , коммуникативных)

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре , составлены на основе «Показателей единых контрольных нормативов для учебной программы Физическая культура общеобразовательных учреждений города Перми , разработанные и рекомендованные ДЕПАРТАМЕНТОМ ОБРАЗОВАНИЯ администрации г.Перми МОУДОД « Центр дополнительного образования для детей по физической культуре, спорту и здоровьесбережению» г.Перми. (Приложение 1)

6. Материально- техническое обеспечение образовательного процесса:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- мостик гимнастический;
- козел гимнастический;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазания;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг, 1,5 кг, 2кг, 3кг);
- мячи массажные;
- мячи для б\тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- мячи резиновые 150 гр.;
- мячи баскетбольные №5,№6,№7;
- мячи волейбольные;

- мячи футбольные;
- кольца пластмассовые разного размера;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту; рулетки измерительные;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота;
- аптечка медицинская;
- лыжи (25 пар)
- лыжные ботинка (25 пар)
- лыжные палки
- ракетки бадминтоновы;
- воланчикибадминтоновые;
- форму для участия команды школы в городских и краевых соревнованиях (10х3);
- комплектдля игры «Боче»
- гимнастичские коврики

Приложение 1

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. ПЕРМИ

МОУДОД «Центр дополнительного образования для детей по физической культуре, спорту и здоровьесбережению» г. Перми

ПОКАЗАТЕЛИ ЕДИНЫХ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ города ПЕРМИ

7 класс							
Учебные нормативы, тесты		**Мальчики**			**Девочки**		
		«3»	**«4»**	**«5»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**
1	60м	11.0	10.2	9.4	11.2	10.4	9.8
2	300м-девочки 500м-мальчики	2.50	2.30	2.00	1.20	1.10	1.02
3	1500м кросс	8.00	7.20	6.30	8.40	7.50	7.20
4	Прыжок в длину с разбега	270	320	350	240	280	300
5	Прыжок в высоту	100	115	125	90	95	110
6	Метание мяча (150 гр.)	23	31	38	14	18	22
7	Челночный бег 4х9м	11.3	10.1	9.8	12.0	11.0	10.5
8	Прыжок в длину с места	155	180	200	140	160	170
9	Прыжки через скакалку 30 сек	40	45	50	35	45	50
10	Поднимание туловища за 30 сек	18	22	25	12	15	20
11	Подтягивание-мальчики Подтягивание из виса-девочки	2	6	8	11	14	16
12	Вис на согнутых руках (хват сверху в сек.)				10	12	17

8 класс							
Учебные нормативы, тесты		**Мальчики**			**Девочки**		
		«3»	**«4»**	**«5»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**
1	60м	10.5	9.7	9.2	10.9	10.2	9.7
2	300м-девочки 500м-мальчики	2.40	2.20	2.10	1.15	1.05	1.00
3	1500м кросс	7.50	7.10	6.25	8.30	7.40	7.10
4	Прыжок в длину с разбега	280	340	360	250	290	310
5	Прыжок в высоту	105	120	125	90	100	110
6	Метание мяча (150 гр.)	26	34	40	15	18	23
7	Челночный бег 4х9м	11.2	9.9	9.6	11.8	10.8	10.4
8	Прыжок в длину с места	165	190	210	150	170	180
9	Прыжки через скакалку30 сек	40	50	55	30	40	50
10	Поднимание туловища за 30 сек	18	23	26	12	15	20
11	Подтягивание-мальчики Подтягивание из виса-девочки	3	7	9	6	12	15
12	Вис на согнутых руках (хват сверху в сек.)				10	13	18

9 класс							
Учебные нормативы, тесты		**Мальчики**			**Девочки**		
		«3»	**«4»**	**«5»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**
1	60м	10.0	9.4	8.8	10.6	10.0	9.4
2	300м-девочки 500м-мальчики	2.30	2.10	2.00	1.10	1.00	55
3	1500м кросс	7.40	7.00	6.20	8.20	7.30	7.00
4	Прыжок в длину с разбега	2.90	3.50	3.80	2.60	3.00	3.20
5	Прыжок в высоту	110	120	130	95	105	110
6	Метание мяча (150 гр.)	30	38	42	16	20	26
7	Челночный бег 4х9м	11.0	9.8	9.5	11.7	10.7	10.3
8	Прыжок в длину с места	175	200	220	160	175	185
9	Прыжки через скамейку 30 сек	40	50	55	40	45	50
10	Поднимание туловища за 30 сек	18	20	27	12	17	24
11	Подтягивание-мальчики Подтягивание из виса-девочки	3	8	10	6	11	14
12	Вис на согнутых руках (хват сверху в сек.)				10	14	20