

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа №26»

Рассмотрена на заседании учителей физической культуры и ОБЖ Протокол №____ от «___» августа 2019 года	Принята педагогическим советом Протокол №1 от «30» августа 2019 года	Утверждаю Директор МБОУ «СОШ №26» _____Дорохина О.Н. Приказ № 49/ от «02» сентября 2019 года
--	---	---

ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
уровня основного общего образования
для обучающихся с задержкой психического развития

Курган
2019

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №-273 «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
2. Приказа Министерства образования РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» в действующей редакции;
3. Приказа Министерства образования РФ от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в действующей редакции;
4. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 июля 2005 года № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;
5. Примерной программы по физической культуре;
6. Положения о рабочей программе учебного предмета, курса, утвержденного приказом директора № 49/ от 02 сентября 2019 года;
7. С учетом авторской программы А. П. Матвеева и В. И. Ляха по учебному предмету «Физическая культура».

II Особенности обучающихся

Физическое развитие и двигательные способности учащихся с задержкой психического развития находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем: дети с задержкой психического развития уступают своим сверстникам в физическом развитии, отличаются инфантилизмом в познавательной деятельности и в волевой сфере, быстро утомляются, отличаются низкой работоспособностью. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны.

Краткий анализ состояния здоровья специфических нарушений физического и психического развития позволил выделить двигательные расстройства обучающихся: сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей - силовых, скоростных, выносливости.

Задержка психического развития – нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера) отстают в своем развитии от принятых психологических норм для данного возраста

У детей с задержкой психического развития страдают в первую очередь память, внимание, работоспособность, аффективно-волевая сфера, что препятствует полноценному использованию и развитию интеллектуальных возможностей ребенка.

Краткий анализ состояния здоровья специфических нарушений физического и психического развития позволил выделить двигательные расстройства обучающихся:

- сниженная двигательная активность;
 - нарушение физического развития, диспропорции телосложения, деформации стоп и позвоночника, ослабленный мышечный «корсет»;
 - нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности движений, дифференцировки усилий, устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве;
 - сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей - силовых, скоростных, выносливости;
 - учащиеся с ЗПР имеют более низкие показатели роста, окружности грудной клетки.
- Физическое развитие обучающихся с ЗПР оценивается как - ниже среднего уровня развития.

Правила работы (коррекционная работа)

Особенностью преподавания предмета «Физическая культура» для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся. Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных средств и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития широко используется применение корригирующих упражнений (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз).

Педагогические воздействия должны быть направлены, на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление имеющихся у учащихся физических и психических недостатков.

Необходимо с помощью специально подобранных физических упражнений стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных структурах за счет активизации сохранных функций, создавая со временем устойчивую долговременную компенсацию.

Образовательный маршрут обучающегося с задержкой психического развития нацелен на обучение ученика самостоятельно организовывать свою учебную деятельность, оценивать ее результаты, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

1. Постоянно держать в поле зрения, не оставлять их без внимания.
2. Многократно повторять материал на занятиях.
3. Создавать ситуации успеха, поощрять за малейший прогресс.
4. Предлагать ребенку с ЗПР облегченные задания, не сообщая об этом.
5. Проводить дополнительные индивидуальные занятия по закреплению материала.
6. Дробить инструкцию на части.
7. Использовать максимальное количество анализаторов при усвоении нового материала.
8. Применять красивую, яркую наглядность.
9. Не концентрировать внимание на недостатках ребенка.
10. При необходимости посоветоваться с родителями, специалистами сопровождения

Цели и задачи образования

Цель: целенаправленное развитие социально-нравственных качеств детей, необходимых для успешной адаптации в школьных условиях, при дальнейшем профессиональном обучении и в трудовой деятельности;

Задачи коррекционно-развивающего обучения являются:

- Активизация познавательной деятельности учащихся;
- Повышение уровня их умственного и физического развития;
- Нормализация учебной деятельности;
- Коррекция недостатков эмоционально-личностного развития;
- Социально-трудовая адаптация. - создание условий для освоения обучающимися общеобразовательных программ в соответствии с государственным образовательным стандартом и эффективной системы психолого-педагогического и медико-социального сопровождения обучающихся в общеобразовательном учреждении с целью максимальной коррекции недостатков их психофизического развития;
- Формирование у всех участников образовательного процесса толерантного отношения к проблемам детей с ограниченными возможностями здоровья.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

У ученика будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- установка на здоровый образ жизни;
- представления о строении и движениях человеческого тела;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки.

Метапредметными результатами изучения предмета «Физическая культура» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- уметь оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности;
- давать оценку своим личностным качествам и чертам характера («каков я»), определять направления своего развития («каким я хочу стать», «что мне для этого надо сделать»);
- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные УУД:

- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.

Коммуникативные УУД:

- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами;
- учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Предметные результаты:

«Ученик научится»:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- доброжелательно и уважительно относиться к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- уметь оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения;
- выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр.

«Ученик получит возможность»:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- повышать физическую подготовленность: она должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗКУЛЬТУРА»

Структура и содержание программы.

Согласно Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

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

Раздел «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 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, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задание, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знание о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение 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 «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность». 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, лёгкой атлетики, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать своё образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «**Физическая подготовка**» 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 относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна 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.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Тематическое планирование представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности.

Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задаётся требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

III. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ МБОУ «СОШ №26»

Согласно учебному плану обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования отводится 338 часов, из расчета 34 учебные недели 2 часа в неделю с V по VII класс, в IX классе 33 учебные недели 2 часа в неделю.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

Личностными результатами, формируемыми в ходе изучения физической культуры, являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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;
- 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;
- 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.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках

образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умения 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметными результатами являются:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.

В ходе освоения программы учебного предмета «Физическая культура» 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;
- 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 основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол 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;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной*

направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, 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.

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;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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 развития 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;

- 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:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышение 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 освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» V КЛАСС

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Современное представление о физической культуре.

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Гимнастика для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Упражнения на низкой перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо влево (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м).

Физические упражнения для развития основных физических качеств: гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Физические упражнения для развития основных физических качеств: выносливости, быстроты, силы, координации движений.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Эстафетные гонки на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.

Спортивные игры.

Б а с к е т б о л . Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

В о л е й б о л . Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Ф у т б о л . Мини-футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Развитие силовых способностей: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища.

Развитие скоростно-силовых способностей: перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя,

лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Развитие гибкости. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Развитие выносливости. Дозированный бег по пересеченной местности от 1000 до 2500 м. с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха Развитие скоростных способностей. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером.

VI класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цели и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Современное представление о физической культуре

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием основных физических качеств. Основные правила физических качеств.

Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой.

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Ведение дневника самонаблюдения.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, «мост» из положения лёжа.

Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок, прогнувшись из стойки поперек. Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис, лежа на согнутых руках, махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь, размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемах одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с охватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Эстафеты на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; ловля и передача мяча с шагом, бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Физические упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Физические упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Футбол. Основные правила игры в футбол. Ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек). Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удары с разбега по катящемуся мячу

Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, «Готов к труду и обороне» (ГТО): подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища.

Развитие скоростно-силовых способностей: перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Развитие гибкости. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Развитие выносливости. Дозированный бег по пересеченной местности от 1000 до 2500 м. с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха Развитие

скоростных способностей. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером.

Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность. Лазание по канату в два приёма, как прикладное упражнение (мальчики). Лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики), по диагонали. Бег с преодолением препятствий, виды и разновидности приёмов бега при преодолении естественных препятствий, преодоления препятствий способом «наступление». Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Плавание как вид спорта (теоретическое занятие). Национальные виды спорта (лапта).

VII КЛАСС

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Современное представление о физической культуре

Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели.

Физическая культура человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Закаливание. Банные процедуры.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Самонаблюдение и самоконтроль. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Два слитных кувырка вперёд, кувырок назад, «мост» из положения, лёжа, поворот на 180° в упор присев, стойка на лопатках (девочки); длинный кувырок вперёд, кувырок нбазад, «мост» из положения, лёжа, стойка на лопатках, перекатом вперёд упор присев (мальчики).

Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекаат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок, прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусках: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь, наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Эстафеты на лыжах. Понятие о биатлоне, зимний полиатлон и пентатлон.

Спортивные игры.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии нападения. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Ведения мяча с ускорением. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удары с разбега по катящемуся мячу. Техничко-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра в футбол по правилам.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Развитие силовых способностей: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища.

Развитие скоростно-силовых способностей: перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Развитие гибкости. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Развитие выносливости. Дозированный бег по пересеченной местности от 1000 до 2500 м. с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха Развитие скоростных способностей. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.

Лазанья по канату, по гимнастической стенке. Перелезание, ползание; Метание малого мяча по движущейся мишени. Преодоления препятствий прыжковым бегом. Кросс, бег по сыпучему грунту. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Передвижение в висах и упорах Варьирование способов их выполнения в зависимости от возникающих задач и

изменяющихся условий. Общефизическая подготовка. Плавание как вид спорта (теоретическое занятие). Национальные виды спорта (лапта).

VIII класс

Физическая культура как область знаний *Современное представление о физической культуре.*

Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Планирование занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Коррекция осанки и телосложения

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Акробатическая комбинация (*мальчики*): длинный кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад выход силой в стойку на руках, «мост» из положения лёжа, поворот (вправо, влево), стойка на лопатках, перекатом вперед упор присев.

Акробатическая комбинация (*девочки*): два слитных кувырка вперед, кувырок назад, «мост» из положения лёжа, поворот на 180° в упор присев, перекатом назад через плечо в «полушпагат».

Опорные прыжки: (*девочки*) - ноги врозь (козёл в ширину, высота – 110 см); (*юноши*) – прыжок согнув ноги (козёл в длину).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девочки*).

Физические упражнения для развития основных физических качеств: гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Эстафеты на лыжах. Понятие о биатлоне, зимний полиатлон и пентатлон

Легкая атлетика.

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Физические упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Спортивные игры.

Б а с к е т б о л . Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра баскетбол по правилам.

В о л е й б о л . Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра волейбол по правилам.

Ф у т б о л . Удары по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъёма стоп, внутренней и внешней частью подъёма стопы. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Развитие силовых способностей: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища.

Развитие скоростно-силовых способностей: перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Развитие гибкости. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Развитие выносливости. Дозированный бег по пересеченной местности от 1000 до 2500 м. с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха Развитие скоростных способностей. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером

Прикладно -ориентированная физкультурная деятельность

Прикладно - ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.) Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.

Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. Плавание. (основные виды плавания). Национальные виды спорта (лапта).

IX КЛАСС

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры.

Организация и проведение туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Виды плавания (вольный стиль, брасс, баттерфляй, кроль).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий профессионально-прикладной подготовкой.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Проведение самостоятельных занятий профессионально-прикладной подготовкой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь; (*девушки*): сед углом, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, лечь на спину «мост», упор присев, два слитно кувырка вперед.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Опорный прыжок: (*девушки*) прыжок боком (конь в ширину, высота – 110 см);

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Физические упражнения для развития основных физических качеств: гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Физические упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Эстафеты на лыжах. Понятие о биатлоне, зимний полиатлон и пентатлон

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Удар по мячу серединой лба. Остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы, опускающегося мяча внутренней стороной стопы, грудью. Отбора мяча подкатом. Технические действия. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Игра в футбол по правилам.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Развитие силовых способностей: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища.

Развитие скоростно-силовых способностей: перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Развитие гибкости. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Развитие выносливости. Дозированный бег по пересеченной местности от 1000 до 2500 м. с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха Развитие скоростных способностей. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладно - ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.) Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№	СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЛИНИЯ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ				
		5кл	6кл	7кл	8кл	9кл
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	68	68	68	68	66
2.1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	В процессе урока				
2.2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью					
2.2.1	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
2.2.2	Спортивные игры: волейбол.	8	8	8	8	8
2.2.3	Спортивные игры: баскетбол.	12	12	12	12	12
2.2.4	Спортивные игры: футбол.	8	8	8	8	6
2.2.5	Легкоатлетические упражнения	16	16	16	16	16
2.2.6	Лыжная подготовка	10	10	10	10	10
2.2.7	Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	В процессе урока				
3.	Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность	В процессе урока				
	Всего:	338				

Имеющееся в МБОУ «СОШ № 26» спортивное оборудование позволяет реализовать программу учебного предмета «Физическая культура» в полном объеме.

**Раздел «Плавание» не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Спортивные игры: более углубленное изучение баскетбола и волейбола.

Гимнастика с основами акробатики: Кувырки, перекаты, строевые упражнения.

VII. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 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. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

1. Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов для определения уровня физической подготовленности

Мальчики

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

Контрольные упражнения Мальчики

Класс	Метание мяча (м)			Прыжки с разбега (см)			Бег 1500 (мин, сек)			Челночный бег 3x10 м (сек)			Упражнение на гибкость из положения сидя (см)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	20	25	30	260	300	320	10,00	9,30	8,50	9,7	9,3	8,5	2	6	10
6	21	29	36	270	320	340	8,10	7,50	7,30	9,3	9,0	8,3	2	6	10
7	28	32	38	290	340	360	8,00	7,30	7,00	9,3	9,0	8,3	2	5	9
8	28	35	40	310	360	380	11,40	10,40	10,00	9,0	8,7	8,0	3	7	11
9	31	40	45	330	380	430	11,00	10,00	9,20	8,6	8,4	7,7	4	8	12

Девочки

Класс	Метание мяча (м)			Прыжки с разбега (см)			Бег 1500 м (мин, сек)			Челночный бег 3x10 м (сек)			Упражнение на гибкость из положения сидя (см)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	14	18	20	220	260	280	10,30	9,40	9,00	10,1	9,7	8,9	4	8	15
6	15	18	23	230	280	300	8,40	8,20	8,00	10,0	9,6	8,8	5	9	16
7	17	21	26	240	300	330	8,30	8,00	7,30	10,0	9,5	8,7	6	12	18
8	18	22	27	260	310	340	13,50	12,40	11,00	9,9	9,4	8,6	7	12	20
9	18	23	28	290	320	370	13,00	12,00	10,20	9,7	9,3	8,5	7	12	20

Контрольные упражнения бег на лыжах Мальчики

Класс	1 км			2 км			3 км		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	7.30	7.00	6.30	Без учета времени			-	-	-
6	7.00	6.30	6.00	15.00	14.30	14.00	Без учета времени		
7	7.30	6.30	6.00	14.30	14.00	13.00	Без учета времени		
8	7.00	6.00	5.30	13.30	12.30	12.00	18.00	17.00	16.00
9	6.30	5.30	5.00	13.00	12.00	11.30	19.00	18.00	17.30

Девочки

Класс	1 км			2 км			3 км		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	7.30	7.00	7.00	Без учета времени			-	-	-
6	7.30	6.45	6.15	15.30	15.00	14.00	Без учета времени		
7	8.00	7.00	6.30	15.00	14.30	14.00	Без учета времени		
8	7.30	6.30	6.00	14.30	13.30	13.00	20.00	19.00	18.00
9	7.00	6.00	5.30	14.00	13.00	12.30	21.30	20.00	19.30

2. Контроль уровня обученности

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем 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 учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

3. Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *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 и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

4. 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 нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

5. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения 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, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть 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 выполняет 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 сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

6. Владение способами и умение 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

7. 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 определенный 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

VIII. ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Примерные темы проектов по предмету «Физическая культура» 5 класс

1. В здоровом теле — здоровый дух.
2. Олимпийские игры древности.
3. Физическое развитие человека.
4. Физкультминутка — зачем она нужна?
5. Легкая атлетика - «королева» спорта, так ли это?
6. Гимнастика — красота и здоровье человека.
7. Спортивные игры — ловкость мозга.
8. Лыжные гонки — энергия во всем.
9. Если хочешь быть здоров — закаляйся.
10. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
11. Физическая культура в моей семье.

Примерные темы проектов по предмету «Физическая культура» 6 класс

1. Возрождение Олимпийских игр.
2. Физическая культура – необходимость для человека.
3. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
4. Физкультминутка — зачем она нужна?
5. Легкая атлетика - «королева» спорта, так ли это?
6. Гимнастика — красота и здоровье человека.
7. Спортивные игры — ловкость мозга.
8. Лыжные гонки — энергия во всем.
9. Оценка физической подготовленности – результат работы за год.
10. Развиваем коллективизм с помощью спортивных игр.

Примерные темы проектов по предмету «Физическая культура» 7 класс

1. Олимпийское движение в России. Олимпийцы Зауралья.
2. Особенности выполнения двигательных действий.
3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
4. Организация досуга средствами физической культуры.
5. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
6. Профилактика нарушения зрения.
7. Профилактика нарушений осанки.
8. Профилактика плоскостопия.
9. Воспитание коллективизма с помощью спортивных игр.

Примерные темы проектов по предмету «Физическая культура» 8 класс

1. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.
2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
3. Оказания первой помощи при обморожениях.
4. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Утренняя гимнастика – залог бодрости.
6. История возникновения и развития физической культуры.
7. Подвижные игры – активный отдых.
8. Жестикуляция судей.

Примерные темы проектов по предмету «Физическая культура» 9 класс

1. Психические процессы в обучении двигательным действиям.
2. Адаптивная физкультура.
3. Физическая культура и олимпийское движение в России.
4. Спортсмены нашего города.
5. Мы молодежь выбираем ЗОЖ.
6. Как повысить физическую подготовленность.
7. Атлетическая гимнастика – сила мускул.
8. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Уровни сформированности навыков проектной деятельности

Критерий	Уровни сформированности навыков проектной деятельности	
	Базовый	Повышенный
Самостоятельное приобретение знаний и решение проблем	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно с опорой на помощь руководителя ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрирована способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания изученного	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрировано свободное владение логическими операциями, навыками критического мышления, умение самостоятельно мыслить; продемонстрирована способность на этой основе приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания проблемы
Знание предмета	Продемонстрировано понимание содержания выполненной работы. В работе и в ответах на вопросы по содержанию работы отсутствуют грубые ошибки	Продемонстрировано свободное владение предметом проектной деятельности. Ошибки отсутствуют
Регулятивные действия	Продемонстрированы навыки определения темы и планирования работы. Работа доведена до конца и представлена комиссии; некоторые этапы выполнялись под контролем и при поддержке руководителя. При этом проявляются отдельные элементы самооценки и самоконтроля обучающегося	Работа тщательно спланирована и последовательно реализована, своевременно пройдены все необходимые этапы обсуждения и представления. Контроль и коррекция осуществлялись самостоятельно
Коммуникация	Продемонстрированы навыки оформления проектной работы и пояснительной записки, а также подготовки простой презентации. Автор отвечает на вопросы	Тема ясно определена и пояснена. Текст /сообщение хорошо структурированы. Все мысли выражены ясно, логично, последовательно, аргументированно. Работа /сообщение вызывает интерес. Автор свободно отвечает на вопросы

IX. ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Использованные информационные источники

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2004.
2. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура».
3. Матвеев А.П. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 2009
4. Контрольные измерительные материалы. Физическая культура 1-11 класс. ИПКИПРО Курганской области -Курган, 2009
5. Оценка по физической культуре. Нормативно-правовые и организационные аспекты. ИПКИПРО Курганской области - Курган, 2005.
6. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры. ИПКИПРО Курганской области -Курган, 2005.
7. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 классы /Г.И. Бергер, Ю.Г. Бергер. – М.: Владос, 2002 .
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт,1991.
9. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2001
11. Чайцев В.Г. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007.
12. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области.

Литература для обучающихся

1. Виленский М,Я., Туревский И.И.,Торочкова Т.Ю.»Физическая культура» - 5-7 класс; 8-9
2. Лях В.И. Физическая культура: Учебное пособие для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич.
3. Матвеев А.П. «Физическая культура» 5,6-7,8-9 класс.
4. <https://user.gto.ru/>
5. <http://fizkultura-na5.ru/>