**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №3»**

ПРИЛОЖЕНИЕ

к Адаптированной основной общеобразовательной программе
образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

**Адаптированная рабочая программа**

**по учебному курсу**

**физическая культура**

специальной медицинской группы 5-9 классы для обучающихся с ОВЗ

обучающейся 9 б класса

Сунгатовой Ангелины Азатовны

Возраст:15 лет

 Срок реализации : 1 год

Форма получения образования на дому

 **г.Абдулино**

2019

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 3»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМОПротокол №\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_2019Руководитель ШМО Васильева А.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Согласованозам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_Н.С.Обухова«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 | Утверждаюдиректор МБОУ СОШ № 3\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Ю. Саморукова«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 |

Рекомендовано к работе

педагогическим советом школы

протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_ 2019

**Адаптированная рабочая программа**

**по учебному курсу**

**физическая культура**

специальной медицинской группы 5-9 классы для обучающихся с ОВЗ

обучающейся 9 б класса

Сунгатовой Ангелины Азатовны

Возраст:15 лет

 Срок реализации : 1 год

Форма получения образования на дому

Составила :

Московкина Надежда Владимировна,

 учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

**Пояснительная записка**

Проблема сохранения и укрепления здоровья становится в нашей стране все более острой и ведущая роль в решении этой проблемы принадлежит физической культуре - важнейшему элементу здорового образа жизни. В соответствии с приоритетными направлениями государственной политики и национальными проектами, направленными на укрепление здоровья нации и формирование здорового образа жизни, возрастает роль совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, создания условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья средствами физической культуры и спорта, формированию физической культуры личности с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации. Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, обращая особое внимание на учащихся, отнесенных к специальной группе. Одна из причин ухудшения здоровья подрастающего поколения состоит в том, что с поступлением в школу двигательная активность падает на 50% у младших школьников (по сравнению с дошкольниками) и на 75% у старших школьников, студентов, а это ведет к развитию гиподинамии. А гиподинамия снижает функциональные возможности подрастающего организма. Наши ученики мало бывают на свежем воздухе (норма 3-3,5 часа), во многих школах нарушается режим проветривания, занижено естественное и искусственное освещение, нет горячего питания. Все это влечет за собой целый ряд отклонений в состоянии здоровья детского организма как функционального, так и органического характера (неврозы, нарушения сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, аллергические состояния, нарушения зрения, обмена веществ и др.). Весьма важно благоприятное влияние физических упражнений на развитие внешнего дыхания. Дыхательные объемы на 20-30% выше у детей, систематически занимающихся физкультурой, чем у школьников с гиподинамией. Благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями развиваются приспособительные изменения сердца за счет небольшого увеличения в объеме, повышения тонуса и утолщения мышечных волокон сердца, так называемая умеренная гипертрофия миокарда, что повышает уровень и эффективность функционирования кардио-респираторной системы. Кроме того, для ребенка, страдающего гиподинамией, значительно возрастает степень опасности получения травмы, т.к. они плохо владеют своим телом в движении, имеют плохую координацию движений в пространстве. Исходя из вышеизложенного, видно, что борьба с гиподинамией, систематические занятия физической культурой, открывают резервы профилактики детского травматизма путем целенаправленного обучения детей необходимым и специальным двигательным навыкам, а также внедрения рациональных физических нагрузок, начиная с самого раннего возраста. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. К *специальной медицинской группе* (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой (10-15% от общей численности учащихся). Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Отнесенные к СМГ освобождаются от участия в соревнованиях, от сдачи нормативов, им необходимы постоянные занятия физическими упражнениями. К подгруппе «А» относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу. Данная рабочая программа составлена для СМГ подгруппы «А» и «Б»

Рабочая программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы на дому,составлена на основе программы А. П. Матвеева (руководитель), Т. Н. Казаковой, Л. В. Каверкиной, Н. Н. Назаровой, Т. В. Петровой с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся основной школы по физической культуре. В программе использованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся основной школы (под общей ред. А. П. Матвеева).

Настоящая программа по Физической культуре для 2-9 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. 07 мая 2017 г.)

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ№ 1897от 17декабря 2010 года;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от04.12.2007г. No329- ФЗ (ред. От 21.04 2011г.);

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. No13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

- Постановление Федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);

- Образовательная программа образовательного учреждения.

-Физическая культура. Основная школа- М.: Просвещение, 2012;

-"Физическая культура 1 – 11 классы: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. – сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2012г.";

- Учебный план МБОУ СОШ № 3.

**Задачи физического воспитания учащихся, отнесенных**

**к специальной медицинской группе.**

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, являются:

* + укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
	+ улучшение показателей физического развития;
	+ освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
	+ постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
	+ повышение физической и умственной работоспособности;
	+ закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
	+ формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
	+ воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
	+ овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
	+ обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
	+ соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа рассчитана на 102ч очно- заочного обучения. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2014), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

**Организационно- методическое руководство физическим воспитанием учащихся с различными отклонениями в состоянии здоровья.**

Занятия для СМГ требуют особой подготовки и организации. Все дети в такой группе - это дети из разных классов, разного возраста, пола, страдающие различными заболеваниями и психологически не готовые к занятиям физкультурой. Комплектование СМГ проводится врачом (фельдшером) с обязательным участием преподавателя физкультуры. Расписание занятий СМГ утверждается приказом директора. Занятия должны проводиться по специальному расписанию очной-заочно форме. Занятие проводит учитель физкультуры, имеющий специальную подготовку. Комплектование СМГ перед новым учебным годом осуществляется с учетом возраста, диагноза, показателей физической подготовленности, функционального состояния и выраженности патологического процесса.

Обычно учащиеся объединяются в группы по характеру заболевания:

* с заболеваниями внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;
* с нарушением органов зрения и функциональными расстройствами нервной системы;
* с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, последствиями травм и повреждений, заболеваний суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

-проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

-включения занятий физической культурой в активный отдых и досуг.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

 **Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:**

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

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

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

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

8) смысловое чтение;

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

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

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

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

**Физическая культура:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) 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 учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***5* КЛАСС**

**Основы знаний о физической культуре**

Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в России. Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх.

Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

Способы деятельности

Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).

Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика

*Упражнения с предметами:* общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, гимнастической скакалкой и гимнастическим обручем; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления и с преодолением препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности).

*Упражнения с малыми мячами:* подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на месте, с поворотами; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча вверх и ловля его двумя и одной рукой во время ходьбы; бросок мяча в пол и ловля его после отскока во время ходьбы.

*Упражнения с небольшими набивными мячами:* броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.

*Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки:* держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки.

*Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:* Общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки.

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения программного материала начальной школы.

*Упражнения из ЛФК:* комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

**Физическая подготовка**

*Гимнастика с основами акробатики:* упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противоходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы).

*Упражнения в преодолении препятствий:* ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, *с* переноской волейбольного или баскетбольного мяча; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); спрыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево на 45°.

*Упражнения в прыжках:* одновременные и попеременные прыжки через скакалку (на месте, с продвижением вперед); напрыгивание на гимнастический козел в ширину в упор, стоя на коленях, спрыгивание из упора присев.

*Упражнения на гимнастических снарядах* низкое гимнастическое бревно — из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, передвижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком.

***Легкая атлетика****:* равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

***Спортивные игры:***технические действия без мяча и с мячом (спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол2).

***Игры на свежем воздухе*** – подвижные игры на свежем воздухе, оздоровительная ходьба, комплексы ОРУ

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения программы начальной школы.

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* комплексы утренней гимнастики и физкультминуток, упражнения на развитие основных физических качеств, упражнения на профилактику нарушения осанки.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса специальных медицинских групп должны *иметь представления:*

1. о правилах профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями на открытых спортивных площадках;
2. о гигиенических требованиях к спортивному инвентарю, оборудованию и форме одежды;

•о правилах ведения дневника самонаблюдения.

*Уметь:*

*•*выполнять комплексы упражнений на развитие дыхания (грудное, брюшное, смешанное);

1. выполнять комплексы корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний;
2. выполнять упражнения с малым набивным мячом;
3. выполнять прыжок через гимнастическую скамейку с опорой на руки;
4. выполнять комбинацию из передвижений на низком гимнастическом бревне.

*Демонстрировать физическую подготовленность* по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

1. *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
2. *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
3. *выносливость* – бег в спокойном темпе;

**6 КЛАСС**

**Основы знаний о физической культуре**

Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

Способы деятельности

Комплексы упражнений для подготовительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой (общеразвивающие упражнения, активизирующие основные функции организма).

Комплексы упражнений для основной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации и т. д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки.

Упражнения для заключительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно активизирующие восстановительные процессы организма (дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т. п.).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений в восстановительный период после занятия.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика**

*Упражнения с небольшими набивными мячами:* комплексы общеразвивающих упражнений с набивным мячом; перекатывание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); броски мяча снизу двумя руками в подвешенную мишень (гимнастический обруч); броски набивного мяча от правого и левого плеча в парах и тройках стоя на месте.

*Упражнения на гимнастической стенке: лазание с изменяющимся направлением передвижения* (по прямой, вверх и вниз, по диагонали), передвижение по горизонтали приставными шагами.

*Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:* подтягивание туловища из положения лежа вдоль на животе.

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

*Упражнения из ЛФК:* комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний.

**Физическая подготовка**

***Гимнастика с основами акробатики1****:* группировки, седы, перекаты в группировке; переворачивание на спину и обратно из положения лежа на животе; прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед (назад); упражнения с использованием ранее освоенных способов стилизованной ходьбы; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения.

*Упражнения в прыжках:* прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперед и в сторону; прыжки через скакалку с промежуточным прыжком на двух и одной ноге, стоя на месте и с продвижением; прыжок на гимнастического «козла» в ширину в упор присев, соскок из упора присев (девочки); прыжок через гимнастического «козла» в ширину способом «ноги врозь» (мальчики).

*Упражнения на гимнастических снарядах:* упражнения на гимнастическом бревне (девочки) — передвижения разными способами ходьбы с большой амплитудой движений и поворотами, поочередное равновесие на правой и левой ноге, в положении стойка — круговые движения руками, соскок;

***Легкая атлетика****:* высокий старт с опорой на одну руку с последующим небольшим ускорением, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся баскетбольному мячу).

*Спортивные игры:* технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, футбол, волейбол).

*Игры на свежем воздухе* – подвижные игры на свежем воздухе, оздоровительная ходьба, комплексы ОРУ

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* упражнения на избирательное развитие основных физических качеств, на профилактику нарушения осанки.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 6 класса специальных медицинских групп должны *иметь представление:*

1. о правилах построения занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой;
2. о правилах дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показаниям текущего самочувствия).

*Уметь:*

1. выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности для подготовительной и заключительной части занятий (на основе индивидуальных медицинских показаний);
2. выполнять лазание по гимнастической стенке с разным направлением движения (вверх, вниз, по диагонали);
3. выполнять прыжки через скакалку с продвижением вперед;

•выполнять прыжок в высоту с разбега способом « перешагивание ».

*Демонстрировать физическую подготовленность* по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

1. *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
2. *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
3. *выносливость* — бег в спокойном темпе;

**7 КЛАСС**

**Основы знаний о физической культуре**

Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.

Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.

Способы деятельности

Занятия индивидуальной физической подготовкой, корригирующей и оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуально технической и физической подготовленности, медицинских показаний).

Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места отдыха после выполнения упражнений, использование средств техники безопасности: гимнастических матов, гимнастических скамеек, специальных стеллажей для хранения инвентаря и т. п.).

Приемы страховки и самостраховки при совершенствовании двигательных действий.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика**

*Упражнения с гимнастическим обручем:* комплекс общеразвивающих упражнений, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).

*Упражнения с набивными мячами:* из положения лежа на спине поднимание и опускание мяча, зажатого между коленями; броски набивного мяча от правого и левого плеча на дальность.

*Упражнения на гимнастической стенке:* из положения лежа на животе сгибание и разгибание туловища с упором о нижнюю рейку, из положения стоя правым (левым) боком и опираясь на рейку гимнастической стенки приседание на одной ноге с вынесением другой вперед.

*Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:* из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища; прыжки через скамейку вдоль на двух ногах с продвижением вперед.

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

**Физическая подготовка**

*Гимнастика с основами акробатики*

*Комплексы упражнений на формирование телосложения:* упражнения без дополнительных отягощений; упражнения с дополнительными отягощениями (накладные манжеты на различные части тела, гантели, амортизаторы, тренажерные устройства).

*Акробатические комбинации:* разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперед и в стороны, из упора присев); стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения, выполняемые в положении стоя, сидя и лежа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках); танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа).

*Упражнения в прыжках:* прыжок через гимнастический «козел» в ширину, способом «ноги врозь» (девочки); прыжок через гимнастический «козел» в длину, способом «ноги врозь» (мальчики).

*Упражнения на гимнастических снарядах:* комбинация на гимнастическом бревне, состоящая из ранее разученных упражнений в ходьбе и в равновесии, ходьбе с полуприседанием на одной ноге, упоре присев и «полушпагате» (девочки);

*Легкая атлетика:* бег с равномерной скоростью (до 300 м); подъем и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки — до 800 м).

Учебные темы по выбору1:

*Спортивные игры* (баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;

*Игры на свежем воздухе* – подвижные игры на свежем воздухе, оздоровительная ходьба, комплексы ОРУ

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 7 класса специальных медицинских групп должны *иметь представление:*

 Начиная с 7 класса вводится раздел «Учебные темы по выбору». Этот раздел позволяет учащимся глубже освоить содержание одной из тем программы. Тема для углубленного освоения утверждается решением педагогического совета образовательного учреждения.

1. о правилах и способах разучивания двигательных действий;
2. о правилах и способах развития физических качеств.

*Уметь:*

1. выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
2. выполнять комплекс упражнений с гимнастическим обручем, включая его вращение руками и туловищем (девочки);
3. выполнять акробатическую комбинацию, включающую стилизованно оформленные передвижения ходьбой и прыжками, общеразвивающие упражнения, перекаты и кувырки (мальчики — с учетом состояния здоровья);
4. выполнять комбинацию на гимнастическом бревне, включающую стилизованные передвижения ходьбой и бегом, повороты и равновесие (девочки — с учетом состояния здоровья);
5. выполнять опорный прыжок с разбега через гимнастический «козел» (мальчики).

*Демонстрировать физическую подготовленность* по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

1. *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
2. *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
3. *выносливость* — бег в спокойном темпе;
4. *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

**8 КЛАСС**

**Основы знаний о физической культуре**

Туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение. Правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитар­ных и экологических требований.

Способы деятельности

Индивидуальные занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуальной физической подготовленности и состояния здоровья учащихся).

Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и перегревании организма, при ушибах, вывихах, кровотечениях.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика**

*Индивидуализированные комплексы:* общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности (с гимнастическим обручем и набивными мячами, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке).

*Оздоровительная аэробная гимнастика:* композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).

*Корригирующие комплексы атлетической гимнастики:* упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

*Упражнения из ЛФК:* комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

**Физическая подготовка**

*Гимнастика с основами акробатики:* акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах — комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее разученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (девушки); комбинация на гимнастической перекладине, составленная из ранее разученных упражнений и дополнительно включающая стойку спиной к перекладине и вис, стоя сзади, согнувшись (юноши); комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее освоенных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учетом индивидуальных возможностей) движения из виса присев толчком ног в упор на нижнюю жердь, из виса присев на нижней жерди толчком ног в упор на верхнюю жердь; комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее разученных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учетом индивидуальных возможностей) махи в упоре на руках, сед с опорой на руки и разведением ног (юноши).

***Лыжные гонки:***преодоление крутых спусков в низкой стойке; прохождение тренировочных дистанций с чередованием ранее разученных лыжных ходов (юноши — 1 км; девушки — до 800 м).

***Легкая атлетика:***прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону).

***Спортивные игры***(баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;

***Игры на свежем воздухе*** – подвижные игры на свежем воздухе, оздоровительная ходьба, комплексы ОРУ

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 8 класса специальных медицинских групп должны *иметь представление:*

*•*об основах организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленности, структуре, содержании и режимах нагрузки (с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности);

•о гигиенических требованиях и правилах техники безопасности на занятиях аэробной (девушки) и атлетической (юноши) гимнастикой.

*Уметь:*

1. оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;
2. выполнять упражнения прикладно-ориентированной туристской подготовки (в соответствии с состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности);
3. выполнять акробатическую комбинацию (юноши);
4. выполнять композицию оздоровительной аэробной гимнастики (девушки);
5. выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

*Демонстрировать физическую подготовленность* по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

1. *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
2. *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
3. *выносливость* — бег в спокойном темпе;
4. *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

**9 КЛАСС**

**Основы знаний о физической культуре**

Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влияний окружающей социально-экологической среды.

Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности).

Способы деятельности

Составление конспектов индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки) и физической подготовкой (на развитие силы, быстроты и выносливости), а также занятий по избранному виду спорта (изучение и совершенствование технических действий и приемов).

Гигиенический и профилактический (оздоровительный) массаж.

**Физическое совершенствование**

Корригирующая и оздоровительная гимнастика

*Композиции оздоровительной аэробной гимнастики,* включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).

*Комплексы атлетической гимнастики:* упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

*Упражнения из ЛФК:* комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

**Физическая подготовка**

***Легкая атлетика:***совершенствование индивидуальной техники в одном из ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег, прыжки в длину и высоту, прикладно-ориентированная туристическая подготовка).

***Лыжная подготовка:***передвижение с равномерной скоростью по пересеченной местности с использованием освоенных способов ходьбы (юноши — до 1,5 км; девочки — до 1 км).

**Игры на свежем воздухе** – подвижные игры на свежем воздухе, оздоровительная ходьба, комплексы ОРУ

***Спортивные игры***(баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;

1. *плавание* — в полной координации способами «кроль на груди» и «брасс» (юноши — до 100 м; девушки — до 50 м).

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* на избирательное развитие основных физических качеств.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН- ГРАФИК**

5-9 классы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы и темыпрограммногоматериала | 5класс | 6класс | 7класс | 8класс | 9класс |
| Основы знанийо физическойкультуре | 82 | **82** | **82** | **82** | **82** |
| Способыдеятельности | 20 | **20** | **20** | **20** | **20** |

**ПРИЛОЖЕНИЯ 1**

***Календарно-тематическое планирование для учащихся, обучающихся на дому***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | **Количество часов** | **Тема занятия** | **Характеристика основных видов деятельности ученика(на уровне учебных действий) по теме** | **Вид контроля** | **По плану** | **Факт.** |
|  | 1 | Вводное занятие для занятий обучающего на дому | Знать требования и нормы выполнения заданий | беседа |  |  |
|  | 1 | **Основы знаний о физической культуре**Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении | Знать историю Олимпийских игр | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | История развития олимпийского движения в России. | Знать историю Олимпийских игр | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх. | Знать историю Олимпийских игр современности | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.. | Знать основные требования безопасного поведения | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий. | Знать основные требования к месту проведения занятий | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | «Здоровый образ жизни» | Компоненты составляющие ЗОЖ | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | **Способы деятельности**Комплексы упражнений для подготовительной части занятий . | Показать основные двигательные действия | Реферат(показ) |  |  |
|  | 1 | **Основы знаний о физической культуре**Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. | Знать значение регулярных занятий | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). | Знать о понятиях. | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями. | Знать условиях чередования нагрузки | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | **Способы деятельности**Комплексы упражнений для занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой (общеразвивающие упражнения, активизирующие основные функции организма). | Показать основные упражнения | Реферат(показ) |  |  |
|  | 1 | **Основы знаний о физической культуре** «Двигательный режим» для учащихся СМГ | Знать о влиянии двигательного режима на здоровье | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки. | Знать об основных правилах подбора | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Понятие культура движения для учащихся СМГ | Знать о понятии движение | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | **Способы деятельности**Комплексы упражнений направленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации ) | Показать основные упражнения | Реферат(показ) |  |  |
|  | 1 | **Основы знаний о физической культуре**Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. | Знать о понятии движение | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой. | Знать о способах двигательных действий | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физического качеств сила. | Знать о понятии «сила» | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физического качества быстрота. | Знать о понятии «быстрота» | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физического качества выносливости. | Знать о понятии «выносливость» | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физического качества гибкость . | Знать о понятии «гибкость» | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физического качества координация | Знать о понятии «координация» | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | **Способы деятельности**Индивидуальные занятия оздоровительной гимнастики (с учетом индивидуальной физической подготовленности и состояния здоровья учащихся). | Показать основные упражнения | Реферат(показ) |  |  |
|  | 1 | **Основы знаний о физической культуре**Что значит "рациональный режим питания" | Знать основные принципы правильного питания | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Туристские походы - форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение. | Знать значении активного отдыха | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Правила организации и проведения пеших туристских походов.  | Знать о принципах организации походов | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Правила проведения пеших туристских походов, соблюдение санитар­ных и экологических требований. | Знать осанитар­ных и экологических требований | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Первая медицинская помощь | Знать о простых способах оказания медицинской помощи | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Первая медицинская помощь при травме рук на занятиях физической культуры и в быту | Знать о простых способах оказания медицинской помощи | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Первая медицинская помощь при травме ног на занятиях физической культуры и в быту. | Знать о простых способах оказания медицинской помощи | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении . | Знать о простых способах оказания медицинской помощи | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Оказание первой медицинской помощи при перегревании организма. | Знать о простых способах оказания медицинской помощи | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Оказание первой медицинской помощи при ушибах. | Знать о простых способах оказания медицинской помощи | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Оказание первой медицинской помощи при вывихах. | Знать о простых способах оказания медицинской помощи | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях. | Знать о простых способах оказания медицинской помощи | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | **Способы деятельности**Дыхательные упражнения, дыхание при выполнении физических упражнений | Уметь правильно применять дыхательные упражнения | Реферат(показ) |  |  |
|  | 1 | **Основы знаний о физической культуре**Формирование правильной осанки | Знать о нарушении осанки и ее профилактики | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | **Способы деятельности**Упражнения для формирования правильной осанки | Уметь показать основные упражнения профилактики нарушения осанки | Реферат(показ) |  |  |
|  | 1 | **Основы знаний о физической культуре**Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека | Знать о значении | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений,. | Знать о значении | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Роль и значение физической культуры в профилактике вредных привычек и снижении негативных влияний окружающей социально-экологической среды. | Знать о значении | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Чем характеризуется здоровый досуг. | Знать принципы ЗОЖ | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями | Знать о понятии | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Виды оздоровительной гимнастики: фитнес, аэробика, йога и др | Знать о значении современных оздоровительных видах | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Формирование культуры телосложения | Знать основные методы | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | **Способы деятельности**Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании | Уметь показать основные упражнения | Реферат(показ) |  |  |
|  | 1 | **Основы знаний о физической культуре**Релаксационные упражнения . Зачем они нужны и как выполняются. | Знать основные упражнения. | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Спортивные достижения российских спортсменов в Олимпийских играх современности | Знать историю Олимпийских игр современности | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | История развития параолимипийских игр | Знать современное параолимпийское движение | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Антропометрические показатели: вес, рост, ЖЕЛ. Их измерение и соотношение по взрасту. | Знать способы измерения показателей | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой, | Знать о понятии | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности.. | Знать о понятии | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | **Способы деятельности**Составление конспектов индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой | Уметь показать основные упражнения | Реферат(показ) |  |  |
|  | 1 | **Основы знаний о физической культуре**Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают | Знать о понятии | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания | Знать о понятии | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм. | Знать о понятии | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма. | Знать о понятии | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, мышечная атрофия). | Знать о понятии | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | **Способы деятельности**Профилактические упражнения плоскостопия | Уметь показать основные упражнения | Реферат(показ) |  |  |
|  | 1 | **Основы знаний о физической культуре**Понятие гиподинамии, гипердинамии. | Знать о понятии | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма | Знать о понятии | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни. | Знать о понятии | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом | Знать о понятии | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления | Знать о понятии | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Символы и атрибутика Олимпийских игр. | Знать о понятии | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | История становления и развития легкой атлетики как вида спорта | Знать | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Возникновение и развитие гимнастики. | Знать | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | **Способы деятельности**Составление конспектов индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой | Уметь показать основные упражнения | Реферат(показ) |  |  |
|  | 1 | **Основы знаний о физической культуре**Спортивные игры. История возникновения и развития. | Знать | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | История возникновения и развития зимнего вида спорта лыжи, коньки . | Знать | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | История возникновения и развития зимнего вида спорта  хоккей | Знать | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | История возникновения и развития зимнего вида спорта  фигурное катание | Знать | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта. | Знать | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Плавание как вид спорта, история и развитие. | Знать | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Русские национальные виды спорта и игры. | Знать | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | **Способы деятельности**Упражнения для формирования правильной осанки | Уметь показать основные упражнения профилактики нарушения осанки | Реферат(показ) |  |  |
|  | 1 | . **Основы знаний о физической культуре** Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы. | Знать | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Физическая культура  как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта. | Знать | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Олимпийские игры Древней Греции. | Знать | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Правила игры в волейбол. История возникновения игры  | Знать | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Правила игры в баскетбол. История возникновения игры | Знать | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Правила игры в футбол.. История возникновения игры | Знать | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | **Способы деятельности**Составление конспектов индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой | Уметь показать основные упражнения | Реферат(показ) |  |  |
|  | 1 | **Основы знаний о физической культуре**Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. | Знать значение регулярных занятий | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Влияние на изменения личностных качеств средствами физических упражнений | Знать | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Что подразумевается под термином «физическая культура» | Знать | (опрос) |  |  |
|  | 1 | Международный Олимпийский комитет  | Знать | Реферат1(опрос) |  |  |
|  | 1 | Тестовые задания | Знать | ответ |  |  |
|  | 1 | Тестовые задания | Знать | ответ |  |  |
|  | 1 | Тестовые задания | Знать | ответ |  |  |
|  | 1 | **Способы деятельности**Упражнения для формирования правильной осанки | Уметь показать основные упражнения профилактики нарушения осанки | Реферат(показ) |  |  |
|  | 1 | Профилактические упражнения плоскостопия | Уметь показать основные упражнения | Реферат(показ) |  |  |
|  | 1 | Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании | Уметь показать основные упражнения | Реферат(показ) |  |  |
|  | 1 | **Основы знаний о физической культуре**Роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений,. | Знать о значении | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. | Знать значение регулярных занятий | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | «Здоровый образ жизни» | Компоненты составляющие ЗОЖ | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | **Способы деятельности**Дыхательные упражнения, дыхание при выполнении физических упражнений | Уметь правильно применять дыхательные упражнения | Реферат(показ) |  |  |
|  | 1 | Дыхательные упражнения, дыхание при выполнении физических упражнений | Уметь правильно применять дыхательные упражнения | Реферат(показ) |  |  |
|  | 1 | Составление комплекса упражнений по заболеванию | Уметь правильно применять дыхательные упражнения | Реферат(показ) |  |  |
|  | 1 | **Основы знаний о физической культуре**Пассивные виды спорта (шашки, шахматы и др.) | Знать | Реферат(опрос) |  |  |
|  | 1 | **Способы деятельности**Игра шашки, шахматы | Уметь |  |  |  |

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование объектов и****средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| **Старшая школа** |
| **1.** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1 | Стандарт основного( полного) общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные про­граммы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала). |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая куль­тура. 5-9 классы | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.3 | 1. Приказ МЗ РФ от 20.08.01г. №337. «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры».
2. Приказ управления здравоохранения Курганской области и управления по делам молодежи, физкультуры и туризму от 14.03.2002г. №80/16 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»
3. Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, ГосКОМ РФ по физической культуре и спорту, РАО от 16.07.02г №2715/227/116/19." "О совершенствовании процесса физвоспитания в образовательных учреждениях РФ".
4. Приказ администрации г. Кургана, департамента социальной политики от 24.12.02г. №807 «Об утверждении Положения об организации занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, в образовательных учреждениях г. Кургана».
5. Приказ управления здравоохранения Курганской области от 24.12.02г. №394 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях »
6. Рекомендации Министерства образования РФ от 31.10.2003г. №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
7. Методические рекомендации «Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе». МЗ РФ. Республиканский врачебно-физкультурный диспансер г. Мурманск, 1985г.
8. Приказ МЗ СССР № 986 от 4 ноября 1977г. «Положение о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом»
9. Приказ министра здравоохранения СССР и министра высшего и среднего специального образования СССР» от 14.11.1972г. № 920/815 «Об образовании врачебного контроля за физическим воспитанием студентов высших учебных заведений страны»
10. Макарова Г.А.«Практическое руководство для спортивных врачей». Ростов-на-Дону, 2002г.
11. Спортивная медицина ( под ред. А.В. Чоговадзе, Л.А. Бутченко.- 1984г.)
12. Хрущев С.В. «Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников» Москва, 1977г.-

Дембо А.Г. «Спортивная медицина». Москва, 1975 | К | В составе библиотечного фондаУчебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федера­ции, входят в библиотечный фондМетодические пособия и тес­товый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд. |
|  |  |  |  |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и ре­комендации, журнал «Физи­ческая культура в школе» |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д | В составе библиотечного фонда. |
| **2** | **Экранно-звуковые пособия** |
| 2.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учеб­ного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) | Д |  |
| 2.2 | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнастиче­ских комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных со­ревнований и физкультурных праздников |
| 2.3 | Цифровая фотокамера | Д |  |
| 2.4 | Экран (на штативе или навесной) | Д | Минимальные размеры 1,25X1,25 |
| **3** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
| **3.1** | Бревно гимнастическое высокое | Г |  |
| **3.2** | Козёл гимнастический | Г |  |
| **3.3** | Конь гимнастический | Г |  |
| **3.4** | Перекладина гимнастическая | Г |  |
| **3.5** | Канат для лазанья с механизмом крепления | Г |  |
| **3.6** | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| **3.7** | Скамейка гимнастическая жёсткая | Г |  |
| **3.8** | Комплект навесного оборудования | Г | В комплект входят перекла­дина, брусья, мишени для ме­тания |
| **3.9** | Гантели наборные | Г |  |
| **3.10** | Коврик гимнастический | К |  |
| *Лёгкая атлетика* |
| 4.1 | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 4.2 | Стойка для прыжков в высоту | Д |  |
| 4.3 | Флажки разметочные на опоре | Г |  |
| 4.4 | Лента финишная | Д |  |
| 4.4. | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |
| 4.5 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | Д |  |
| 4.6 | Номера нагрудные | Г |  |
| *Подвижные и спортивные игры* |
| 4.7 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| 4.8 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 4.9 | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г |  |
| 4.6 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д |  |
| 4.7 | Жилетки игровые с номерами | Г |  |
| 4.8 | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
| 4.9 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 4.10 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 4.11 | Ворота для мини-футбола | Д |  |
| 4.12 | Мячи футбольные | Г |  |
| 4.13 | Номера нагрудные | Г |  |
| *Туризм* |
| 4.14 | Палатки туристские (двухместные) | Г |  |
| 4.15 | Рюкзаки туристские | Г |  |
| 4.16 | Комплект туристский бивуачный | Д |  |
| *Средства первой помощи* |
| 4.17 | Аптечка медицинская | Д |  |
| **5**. | **Спортивные залы (кабинеты)** |
| 5.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), туалетами для мальчиков и девочек |
| 5.2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **6** | **Пришкольный стадион (площадка)** |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 6.3 | Сектор для прыжков в высоту | Д |  |
| 6.4 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 6.5 | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
| 6.6 | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
| 6.7 | Гимнастический городок | Д |  |
| 6.8 | Полоса препятствий | Д |  |
| 6.9 | Лыжная трасса | Д |  |

 **Описание учебно-методического и контрольно-оценочного обеспечения образовательной деятельности.**

**Методика и технологии**

 Современные образовательные технологии, используемые в физическом воспитании, позволяют более результативно решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

В организации урочной и внеурочной работы по физической культуре эффективно используются современные образовательные технологии, которые тесно взаимосвязаны или дополняют друг друга.

К числу таких образовательных технологий относятся:здоровье сберегающие технологии, индивидуальное и разно уровневое обучение (на основе учета индивидуально-личностных особенностей), обучение в сотрудничестве (командная и групповая работа), игровые технологии, информационно-коммуникативные технологии, метод проектов и др.

 Использование инновационных технологий в физическом воспитании - это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу, с целью повысить интерес к занятиям физической культуры и спортом, – это главная цель, повышения уровня обучения физической культуре для сохранения здоровья Инновационность:

**Педагогическая технология** – построение системы целей (от общих к конкретным) для достижения определенного результата развития ученика с высокой вариативностью использования методов, приемов, средств и форм организации обучения.

 Пути повышения эффективности развития физических качеств учащихся. Прежде всего, реализую инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

**Здоровье сберегающие технологии,**

 Одним из главных направлений здоровье сбережения создание здорового психологического климата на уроках. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса

**Информационно-коммуникативные технологии**

Позволяет в процессе обучения, как в урочной, так и внеурочной деятельности, широко применять цифровые образовательные и Интернет-ресурсы, а именно: в качестве подготовки рабочих программ, поурочных планов, дидактических материалов (тестовые задания), различных докладов, методических разработок использование электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, с их иллюстративными, анимационными возможностями использование программных ресурсов для создания собственных учебных пособий к урокам, на этапе повторения пройденного материала, использование возможности компьютерного тестирования, использование Интернет-ресурсов, для создания собственных учительских презентаций к урокам в качестве наглядности, использование сети Интернет для активного поиска необходимой информации, для участия в дистанционных олимпиадах, конференциях через сеть Интернет, использование учащимися для подготовки домашнего задания.

**Проектная деятельность**

Использование технологии проектного обучения, позволяет вовлечь обучающихся в самостоятельный познавательный процесс. Для ученика проект – это возможность максимального раскрытия своего творческого потенциала. Это деятельность, которая позволяет проявить себя индивидуально и в группах, попробовать свои силы, приложить свои знания, принести пользу, показать публично достигнутый результат.

На уроках – это развитие познавательного интереса учащихся к физической культуре и спорту, а расширение их кругозора способствует развитию творческих способностей, навыков научно-исследовательской деятельности, межпредметных связей, в частности с такими предметами как информатика, биология, астрономия, физика. Учащиеся используют навыки владения компьютерными технологиями и знания по различным предметам для создания проектных работ, рефератов, презентаций, наглядных пособий по разделам учебной программы. Участник проекта собирает информацию по своему плану, что позволяет увидеть или оценить какой-либо процесс с разных точек зрения. Во время подготовки к защите проекта воспитанники изучают обширный материал, проводят анкетирование, выпускают информационные листки, презентации.

**Игровые технологии** на уроке с целью повышения эмоциональности и дальнейшей мотивации к занятиям физической культурой.

Игровая деятельность занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям, позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Само ценность игры заключается в том, что она осуществляется не под давлением жизненной необходимости.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМАРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

#### Примерные теоретическиевопросы -14 часов

1. Что такое "здоровый образ жизни"?

2. Что значит "рациональный режим питания"?

3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?

4. Чем характеризуется здоровый досуг?

5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?

6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?

7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?

8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?

9. Как сформировать правильную осанку?

10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?

11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?

12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?

13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?

14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?

15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?

16. Какие ты знаешь основные физические качества?

17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?

18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

**Критерии оценки обучающихся**

Аттестация этих обучающихся проводится по пятибальной системе. Оценивание таких детей проводится в первую очередь по их успехам в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. При выставлении оценки (сумма баллов) учитель должен использовать такой подход в оценивании, чтобы стимулировать учащегося к дальнейшим занятиям физической культурой. Итоговая оценка по физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений вести оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики индивидуальной физической подготовленности, прилежания и посещения занятий. Основной акцент должен быть направлен на динамику физических возможностей и стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены педагогом и сообщены родителям, выставляется положительная оценка. Положительная оценка должна быть выставлена и тем занимающимся, которые не показали положительной динамики в физическом развитии, но регулярно посещали занятия по физической культуре, старательно выполняли задания педагога, овладев доступными для него навыками, необходимыми знаниями в области физической культуры.

**Учебная дисциплина "Физическая культура" для учащегося СМГ в качестве обязательного минимума включен теоретический учебный материал.**

По теоретической подготовке учащийся должны знать средства, формы, методы, принципы физической культуры, научится самоконтролю при занятиях физическими упражнениями. Получить знания и навыки по здоровому образу жизни, лечебной физкультуры, особенности занятия физическими упражнениями при различных заболеваниях.

Главным критерием итоговой оценки избрана посещаемость занятий, помимо нее выставляются оценки за теоретические знания, за верное выполнение заданий. В начале и в конце каждого года учащийся проходят тестирование по определению индивидуального уровня физического развития. Учащийся должны уметь осуществлять самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, составлять комплексы утренней гимнастики, применять на практике методику лечебной физической культуры при своем заболевании.

Итоговая оценка по физической культуре выставляется с учетом теоретических знаний (двигательных умений и навыков, умений оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики индивидуальной физической подготовленности, прилежания и посещения занятий. Положительная оценка должна быть выставлена , которые не показали положительной динамики в физическом развитии, но регулярно посещал занятия по ЛФК, старательно выполнял теоретические задания педагога, овладев доступными для него задания, необходимыми знаниями в области физической культуры.

**По основам знаний**.

Оценивая знания учащегося, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность его вложения, умение учащегося использовать знания применительно к конкретным случаям .

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиийся получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Программированный метод заключается в том, что учащийся получает карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация учащимся в его конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащихся .

**1.Входные тестовые задания для учащегося 5-11класса :**

**1. Античные Олимпийские игры получили своё название потому, что соревнования**

**проводились**

а. у подножия горы Олимп

б. в местности, называемой Олимпией

в. в честь олимпийских богов

г. после зажжения олимпийского огня

**2. В древних Олимпийских играх самым популярным было пятиборье – пентатлон,**

**включающий**

а. бег, прыжки в высоту с разбега, толкание ядра, кросс по пересечённой местности,

кулачный бой

б. кулачный бой, верховую езду, панкратион, гонки на колесницах, марафонский бег

в. бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьбу

г. плавание, бег, верховую езду, фехтование, борьбу

**3. На античных Олимпийских играх запрещалось нарушать правила и применять**

**нечестные приёмы, и судили соревнования атлетов**

а. олимпионики

б. элланодики

в. тренеры спортсменов

в. спартанцы

**4. Олимпийский огонь, зажжённый от солнечных лучей в Олимпии (Греция), в храме**

**языческого греческого бога Аполлона, прибывает к месту проведения Олимпийских игр**

а. за 3 дня до открытия

б. за 2 дня до открытия

в. за 1 день до открытия

г. в день церемонии открытия

**5. К малоэффективным упражнениям для развития силы относят**

а. подтягивание на перекладине прямым хватом

б. упражнения с гантелями

в. отжимания

г. кувырки.

**6. Очевидно благотворное влияние физических упражнений на основные системы**

**организма человека, на его рост и развитие. Выберите выражение, по Вашему мнению,**

**наиболее полно отражающее положительный эффект данного воздействия.**

а. Занятия физическими упражнениями обеспечивают рост тела человека

б. Занятия физическими упражнениями позволяют человеку ходить и быстро бегать

в. Занятия физическими упражнениями доставляют человеку удовольствие

г. Занятия физическими упражнениями повышают мышечную силу и выносливость

**7. В какой из спортивных игр её начало сопровождается спорным броском мяча**

**в центре круга?**

а. баскетбол

б. ручной мяч

в. волейбол

г. регби

**8. При спуске с горы на лыжах для соблюдения техники безопасности следует**

**соблюдать дистанцию:**

а. не менее 10 метров

б. не менее 30 метров

в. не менее 20 метров

г. не менее 40 метров

**9. Одним из самых распространённых росто-весовых несоответствий, создающих**

**дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, является**

а. избыточный вес тела

б. высокий рост

в. низкий рост

г. неправильная осанка

**10. В каком виде лёгкой атлетики Елена Исинбаева стала олимпийской чемпионкой?**

а. прыжки в длину

б. прыжки в высоту

в. прыжки в высоту с шестом

г. тройной прыжок

**11. Наиболее быстрым стилем плавания по скорости передвижения в воде является**

а. кроль на спине

б. брасс

в. баттерфляй

г. кроль на груди

**12. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата,**

**называется**

а. упором

б. висом

в. обратным хватом

г. оборотом

**13. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за**

**счёт мышечных усилий называется…**

**14. Упражнения, включающие наклоны, махи, круговые вращения прямыми руками,**

**в большей степени направлены на воспитание…**

**15. Олимпийские пиктограммы – стилизованные изображения олимпийских видов**

**спорта, в основе которых лежат силуэты спортсменов.**

Определите соответствие каждой пиктограммы своему олимпийскому виду спорта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| https://arhivurokov.ru/videouroki/html/2017/12/15/v_5a33f7af9131b/99703214_1.png | https://arhivurokov.ru/videouroki/html/2017/12/15/v_5a33f7af9131b/99703214_2.png | https://arhivurokov.ru/videouroki/html/2017/12/15/v_5a33f7af9131b/99703214_3.png | https://arhivurokov.ru/videouroki/html/2017/12/15/v_5a33f7af9131b/99703214_4.png |

а б в г

1. Шорт-трек

2. Лыжные гонки

3. Скоростной бег на коньках

4. Скелетон

**Примерный комплекс упражнений для обучающихся СМГ с заболеваниями органов дыхания**

   При выполнении данные упражнения необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими упражнениями, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру.

  Обучение рациональному дыханию важная и сложная задача. Обучать правильному дыханию следует как в статических положениях, так и во время движений. При расширении грудной клетки – делать вдох. При сжимании – выдох. Удлинению фазы выдоха способствуют упражнения, выполняемые на выдохе через рот. Дыхание во время приседаний, во время поворотов, наклонов туловища, ходьбы.

Комплекс № 1

1.На счёт 1-4 медленный глубокий вдох; 5-8 медленный полный выдох.

2. На счёт 1-3 медленный глубокий вдох;4 быстрый выдох ртом.

3. На счёт 1 быстрый вдох ртом; 2-6   медленный полный выдох. Повторить 4 раза.

4. На счёт 1 вдох небольшой порцией; 2 пауза на выдохе; 3 вдох небольшой порцией; 4 пауза; 5 вдох небольшой порцией; 6 пауза; 7-8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание. Начинать следует с 1-2 пауз, постепенно довести до 5-6 раз. Повторить 2 раза.

5. На счёт 1-2 полный глубокий вдох; 3 пауза; 4 выдох небольшой порцией; 5 пауза на выдохе; 6 выдох небольшой порцией; 7 пауза на выдохе; 8 полный выдох. На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.

6. На счёт 1-2 полный вдох; 3-6 задержка дыхания; 7-8 полный выдох. На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.

Комплекс № 2

Обучающимся с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание.

1. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.

2. И. п. –стойка ноги врозь.  1-2 - руки вверх – вдох носом. 3-4 - руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.

3. И. п. –стойка ноги врозь, руки перед грудью. Сч.1-3 - руки назад. 4-и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. –стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 –отвести плечи назад – глубокий вдох носом. 3-4 – плечи вперёд – выдох ртом. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. – о. с., руки на поясе. 1- подняться на носки – вдох. 2 – присед – выдох. 3 – встать – вдох. 4 - и. п. – выдох.

6. И. п. – о. с.. 1 – мах левой, руки в стороны - вдох2 – и. п. – выдох. 3 – мах правой, руки в стороны – вдох. 4 – и. п. – выдох.

7. И. п. –о. с., руки вверх. 1 – наклон, руки назад. 2 – и. п. Сч.3-4 – то же. Дыхание произвольное.

8. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.

9. И. п. –стойка ноги врозь. 1-2 - руки вверх – вдох носом. 3-4 - руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.

Дыхание не задерживать