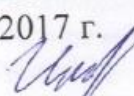


**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 36»**

Рассмотрена и согласована
на заседании кафедры
МБОУ г. Кургана «СОШ № 36»
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.
Руководитель кафедры 

Утверждаю:
директор МБОУ г. Кургана
«СОШ № 36»  Матвеева О.В.
Приказ № 205 от 30.08.2017 г



**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета**

**« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »
5-9 КЛАССЫ**

Составители:
учителя физической культуры
Родионова Г.В.
Степанова О.М.

Курган 2017- 2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

Адаптивная рабочая программа для обучающихся с ОВЗ.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В данной программе учитываются индивидуальные, психологические и физиологические аспекты в развитии школьников с ОВЗ. В соответствии с этим необходимо следить за правильностью, четкостью и точностью объяснения техники выполнения движений по программе, дозировки и нагрузки в целом и смена видов деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности)- тщательно продумывать разъяснение физкультурных терминов и сленга, физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) – ученики все задания выполняют в соответствии со своими возможностями и также оцениваются, и способы деятельности (операциональный компонент деятельности)- продумывать смену активного выполнения движений и отдыха, не переутомлять, вводить промежуточные упражнения для отдыха и релаксации, для более безболезненного перехода одного вида движений к другому.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, адаптированная рабочая программа по физической культуре своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, в соответствии с отклонениями в здоровье учеников.

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; в соответствии с возможностями учеников с ОВЗ.

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни (частое повторение теоретических знаний по физкультуре).

Изучение предмета «Физическая культура» для классов с ОВЗ способствует решению следующих задач:

1) содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

2) обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

4) формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

5) формирование представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

6) углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

7) воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, избранных видах спорта в свободное время;

8) формирование организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

9) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

10) воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

11) содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Адаптированная рабочая программа предусматривает:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте учебного предмета

Программа составлена на основе:

- Закона РФ «Об образовании» (ст.7,ст.9 п. 6,ст.14 п.5,ст.28 п.19,ст.32 п.2,7);

- федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерством образования

и науки РФ от 5 марта 2004 года №1089;

- примерной программы по физической культуре, рекомендованной Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ (письмо от 7.07.2005 года №03-1263);

- приказа МОиН РФ «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов, утвержденный приказом МОиН РФ от 5.03.2004 № 1089»;

- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, 2009 г., допущенной Министерством образования РФ.);

Основное общее образование

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Общей целью образования в области адаптированной физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, адаптированная рабочая программа по физической культуре в 5-9 классах своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классах способствует

решению следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

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

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- формирование представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, избранных видах спорта в свободное время;
формирование организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Адаптированная рабочая программа предусматривает - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте учебного предмета

Вариативная часть программы передана на усиление подраздела «Спортивные игры».

В качестве базовых игр взято три игры: «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол» Для проведения этих игр в школе имеется хорошая материально-техническая база и высок интерес детей к занятиям. Спортивные игры создают неограниченные возможности для развития, прежде всего, координационных

(ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движения) и кондиционных (силовых и скоростных способностей, выносливости), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние в развитии психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.).

Определение уровня физической подготовленности осуществляется в разделе легкой атлетике.

Адаптированная программа основывается на преобладании комбинированного урока, предполагающего синхронное присутствие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования и двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Рубежный контроль проводится в форме зачета по возможностям учеников. Возможна проверка теоретических знаний. Выполнение контрольных нормативов в индивидуальном порядке.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

В познавательной деятельности:

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

В информационно-коммуникативной деятельности:

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

В рефлексивной деятельности:

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

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ КЛАССОВ С ОВЗ

В результате освоения федерального компонента курса физической

культуры выпускник с ОВЗ основной школы должен:

Знать/понимать:

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

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых.

Все конечные умения и навыки, результаты рассматриваются с точки зрения отклонения в здоровье у каждого ученика (как может, успех на своем уровне).

Критерии оценки для учеников с ОВЗ по физической культуре
5- ученик пытается выполнить движение, выполняет с положительным результатом.

4- ученик пытается выполнить движение, выполняет с небольшими ошибками.

3- ученик выполняет движения с помощью учителя, с низким результатом.

***Распределение учебного материала
по разделам и темам***

Тема, раздел.						
		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
I. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.	Теоретические сведения (знания)	В процессе уроков				
2.	Физическое совершенствование	В процессе уроков				
3.	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков				
II. Спортивно-оздоровительная деятельность						
1.	Теоретические сведения (знания)	В процессе уроков				
2.1.	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21	21
2.2.	Лёгкая атлетика	30	30	30	30	30
2.3	Спортивные игры	31	31	31	31	31
2.3.1	Баскетбол	13	13	13	13	13
2.3.2	Волейбол	12	12	12	12	12
2.3.3	Футбол	6	6	6	6	6
2.4.	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
	ВСЕГО	102	102	102	102	102

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности в классах с ОВЗ.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни (5 класс), профилактике вредных привычек (6 класс). Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка (7 класс).

Олимпийские игры древности и современности (5 класс). Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России (7-9 класс).

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка (5-9 класс). Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью (5-9 класс), техникой выполнения упражнений (5-9 класс),

соблюдением ритмов физической нагрузки (7-9 класс).

Правила поведения и техники безопасности, при выполнении физических упражнений. (5-9 класс).

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности (5-9 класс).*¹

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (6-9 класс).

В теоретической части приветствуется более частое повторение информации на определенные темы, закрепление терминов, проговаривание техники выполнения упражнений.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью в классах ОВЗ.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. (5-9 класс).

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения (7-9 класс)

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем (5-9 класс).

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры (7-9 класс).

Основы туристской подготовки (8-9 класс).

Способы закаливания организма (5-9 класс), простейшие приёмы самомассажа (8-9 класс).

Ученики не только знакомятся с разными оздоровительными методиками, но и привлекаются к самостоятельному проведению как комплексов в целом так и отдельных упражнений, доводится до понимания учеников.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности в классах ОВЗ.

Контроль физической нагрузки и её регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию) (5-9 класс).

Поведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приёмов релаксации. (5-9 класс).

Требования по освоению программного материала по разделу физкультурно-оздоровительная деятельность в классах ОВЗ.

Требования	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знать/понимать	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Способы закаливания организма	Организация активного отдыха	Профилактика вредных привычек	Основы формирования двигательных действий и физических качеств	Основные приёмы самомассажа
Уметь	Составлять и выполнять комплексы	Осуществлять наблюдения за своим физическим	Составлять и выполнять комплексы	Выполнять контроль за уровнем	Выполнять простейшие приёмы

	утренней гимнастики, заниматься закаливанием	развитием и индивидуальной физической подготовленностью	корректирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма	физической нагрузки, уметь регулировать её во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам и самочувствию)	самомассажа
Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности	Проведение утренней зарядки и физкультпауз	Включать занятия физической культурой и спортом в культурный отдых и досуг	Коррекция осанки, развитие физических качеств, совершенствование техники движений	Проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения	Использовать все приобретённые знания и умения

В каждом следующем классе уже изученный программный материал повторяется и закрепляется.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики в классах ОВЗ.

Основная направленность	КЛАССЫ				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд «пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Команда «Прямо!», повороты в движении на право, налево	. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.			-----	-----
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, большим мячом, палками			Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами.	
На освоение и совершенствование висов и упоров	<u>Мальчики:</u> висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивания в висе; поднимание прямых ног в висе.	<u>Мальчики:</u> махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок	<u>Мальчики:</u> подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок	<u>Мальчики:</u> Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём	<u>Мальчики:</u> подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом перед сед ноги врозь.

	<u>Девочки:</u> смешанные висы; подтягивания из виса лёжа	поворотом. <u>Девочки:</u> наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев	<u>Девочки:</u> махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь	завесов вне. <u>Девочки:</u> из упора на нижней жерди опускание вперёд вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	<u>Девочки:</u> вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
На освоение опорных прыжков	Вкок в упор присев; соскок, пригнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.)	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см)	<u>Мальчики:</u> прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см) <u>Девочки:</u> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)	<u>Мальчики:</u> прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см) <u>Девочки:</u> прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см)	<u>Мальчики:</u> прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см) <u>Девочки:</u> прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперёд слитно; мост из положения, стоя с помощью	<u>Мальчики:</u> кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами <u>Девочки:</u> Кувырок назад в полу-шпагат	<u>Мальчики:</u> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках <u>Девочки:</u> мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад	<u>Мальчики:</u> из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега <u>Девочки:</u> равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.			-----	-----
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.			-----	-----
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча			-----	-----
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных,			-----	-----

	коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Упражнения ритмической гимнастики.		
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение олимпийских игр современности. Столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт каким он нужен миру.	
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.		

Программный материал по лёгкой атлетике в классах ОБЗ

Основная направленность	КЛАССЫ				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.	от 15 до 30 м. от 30 до 50 м. до 50 м.	от 30 до 40 м. от 40 до 60 м. до 60 м	Низкий старт до 30 м. от 70 до 80 м. до 70 м. бег на результат 100 м.	----- ----- барьерный бег
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.	Бег в равномерном темпе - до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.	----- -- Бег на 2000 м. (мальчики) и на 1500 м. (девочки)	----- -----
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	-----	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	Прыжки в длину с 11-13 шагов	-----

				разбега	
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	_____	-----	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	_____
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту;</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания.</p>	с расстояния 8-10 м.	<p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены</p> <p>с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперед-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p>	<p>девушки - с расстояния 12-+14 м.</p> <p>юноши – до 16 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперед-вверх</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м. и на заданное расстояние ; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши-до 18 м., девушки-12-14 м)</p> <p>Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг.) двумя руками из различных и.п. с места и с 2-4 шагов вперед-вверх.</p>

На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка	_____	----- Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность различных снарядов из различных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.	_____	-----
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью		-----
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками)	_____	----- Барьерный бег
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.		
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.		

Программный материал по спортивным играм в классах ОВЗ

Основная направленность	КЛАССЫ				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Баскетбол на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Стоки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)		_____	----- -	
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)		с пассивным сопротивлением защитника	----- -	
На освоение техники ведения мяча. На овладение техникой бросков мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости Ведение без сопротивления защитника ведущей и несведущей рукой Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.		_____	----- -	----- -
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча		Перехват мяча	_____	----- -----
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок		_____	_____	----- -----
На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		_____	_____	----- -----

<p>На освоение тактики игры</p>	<p>Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (1:0)</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»)</p>	<p>_____</p> <p>с изменением позиций</p> <p>(2:1)</p> <p>_____</p>		<p>_____</p> <p>_____</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5; на одну корзину</p> <p>(3:2)</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»</p> <p>Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка)</p>
<p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>	<p>Игра по правилам мини-баскетбола</p> <p>_____</p>		<p>Игра по упрощённым правилам баскетбола</p> <p>-----</p> <p>-</p>
<p><u>Волейбол</u> На овладения техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>7кл.</p> <p>-----</p>	<p>8кл.</p>	<p>9кл.</p> <p>-----</p> <p>-</p>
<p>На освоение техники приёма и передач мяча</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>	<p>Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку</p>		<p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>
<p>На освоение техники нижней прямой подачи</p>	<p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки</p>	<p>Нижняя прямая подача мяча через сетку</p>	<p>Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча после подачи.</p>	<p>Прямой приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p>

На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	_____	_____	Прямой нападающий удар, при встречных передачах
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	_____	-----	----- -
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	_____	-----	----- -
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиция игроков (6:0)	_____	----- _____	----- - Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	----- _____	Игра по упрощенным правилам волейбола -----	----- ----- -
<u>Футбол</u> На освоение техники и тактики игры	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной подошвы. Передача мяча, ведение мяча. Удары по воротам.	----- обыгрыш сближающихся противников. «Мини-футбол»	----- ----- Финты, игра с использованием корпуса. «Мини-футбол»	----- ----- ----- ----- ----- Игра головой, правила соревнований по мини-футболу «Мини-футбол»
На развитие координационных способностей * (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров)	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владений мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др., метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом прыжками, акробатическими упражнениями др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	_____	_____	----- --

движений, способностей к согласованию движений и ритму)			
На развитие выносливости*	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 секунд до 12 мин.	_____	----- --
На развитие скоростных и силовых способностей*	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	_____	_____ _____

* Здесь и далее: материал для развития названных способностей (отмечены звёздочкой) относится ко всем спортивным играм. В 8-9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5-7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения

На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. <i>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</i>
На владение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Программный материал по лыжной подготовке в классах ОВЗ

Основная направленность	КЛАССЫ				
	5	6	7	8	9
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажные ходы. Подъём «полу-ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 4 км.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции до 4,5 км. Игры: «Гонки с	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5км.

	Прохождение дистанции до 3 км.	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка», и др.	выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требование к одежде и обуви, занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.				

Определение уровня физической подготовленности

В начале учебного года и в конце, в каждом классе, определяется уровень физической подготовленности обучающихся, высчитывается прирост результата у каждого ребёнка по 6 параметрам: скоростные способности (бег – 30м), координационные (челночный бег 3х10 м), скоростно-силовые (прыжок в длину с места), выносливость (бег – 6 минут), гибкость (наклон вперёд из положения сидя), силовые способности (подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики; на низкой перекладине из виса лёжа – девочки).

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет с ОВЗ

№ п\п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м.с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	8,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,0	9,0-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места,см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег,м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1350	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10		9-11	16
			13	2	5-7	9	5	10-12	18
			14	3	7-9	11	6	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень						
				Мальчики			Девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз,	11	1	4-5	6 и выше				
			12	1	4-6	7				
			13	1	5-6	8				
			14	2	6-7	9				
			15	3	7-8	10				
		На низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11				4 и ниже	10-14	19 и выше	
			12				4	11-15	20	
			13				5	12-15	19	
			14				5	13-15	17	
			15				5	12-13	16	

Среднее (полное) общее образование в классах

ОВЗ.

Среднее (полное) общее образование – третья, завершающая ступень общего образования.

Старшая ступень общеобразовательной школы в процессе модернизации образования подвергается самым существенным структурным, организационным и содержательным изменениям. Социально-педагогическая суть этих изменений – обеспечение наибольшей личностной направленности и вариативности образования, его дифференциации и индивидуализации. Эти изменения являются ответом на требования современного общества максимально раскрыть индивидуальные способности, дарования человека и сформировать на этой основе профессионально и социально компетентную, мобильную личность, умеющую делать профессиональный и социальный выбор и нести за него ответственность, сознающую и способную отстаивать свою гражданскую позицию, гражданские права.

В содержательной линии «Физкультурно-оздоровительная деятельность» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В подразделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом подразделе даются знания о развитии Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором подразделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у обучающихся.

В третьем подразделе «Способы спортивно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, самостоятельности, инициативности, способности к успешной социализации в обществе;
- дифференциация обучения с широкими и гибкими возможностями построения старшеклассниками индивидуальных образовательных программ в соответствии с их способностями, склонностями и потребностями;
- обеспечение обучающимся равных возможностей для их последующего профессионального образования и профессиональной деятельности, том числе с учетом реальных потребностей рынка труда;
 - углубление знаний о закономерностях спортивной тренировки, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функции материнства и отцовства.

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа основывается на преобладании комбинированного урока, предполагающего синхронное присутствие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Рубежный контроль проводится в форме зачета индивидуально.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности в классах ОВЗ.

Примерная адаптированная программа предусматривает формирование у

обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в различных ситуациях;
- умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);
- использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа.
- исследование несложных реальных связей и зависимостей.
- определение сущностных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельный выбор критериев для сравнения, сопоставления, оценки и классификации объектов стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).
- поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа.

В рефлексивной деятельности:

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

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ в классах ОВЗ.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
 - требования безопасности на занятиях физической культурой;
 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- уметь**
- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
 - выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
 - преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
 - выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
 - выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 - проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
 - выполнять простейшие приемы самомассажа;
 - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности в классах ОВЗ

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по оздоровлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической

деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта: индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности в классах ОВЗ

Выполнение простейших приёмов самомассажа и релаксации. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха. Выполнение, индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.

Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включен в Требования к уровню подготовки выпускников

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности учеников с ОВЗ (в процессе учебных занятий).

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Определение уровня физической подготовленности учеников с ОВЗ

В начале учебного года и в конце, в каждом классе, определяется уровень физической подготовленности обучающихся, высчитывается прирост результата у каждого ребёнка по 6 параметрам: скоростные способности (бег – 30м), координационные (челночные бег 3x10 м), скоростно-силовые (прыжок в длину с места), выносливость (бег – 6 минут), гибкость (наклон вперёд из положения сидя), силовые способности (подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики; на низкой перекладине из виса лёжа – девочки). Определение уровня физической подготовленности осуществляется на уроках в разделе по легкой атлетике.

Требования по освоению практического программного материала смотреть в контрольно-измерительных материалах

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ учеников с ОВЗ

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ учеников с ОВЗ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся 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» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ учеников с ОВЗ

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ учеников с ОВЗ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Средняя школа

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Подтягивания на перекладине: М: 3-4-6 Д: 8-10-15	Подтягивания на перекладине: М: 4-5-7 Д: 9-14-17	Подтягивания на перекладине: М: 4-5-8 Д: 11-15-19	Подтягивания на перекладине: М: 5-7-9 Д: 11-16-20	Подтягивания на перекладине: М: 7-8-10 Д: 12-17-20
Поднимание туловища из положения лёжа за 30сек М: 18-24-28 Д: 18-24-28	Поднимание туловища из положения лёжа за 30сек: М: 20-26-30 Д: 20-26-30	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек: М: 32-34-37 Д: 25-30-35	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек М: 33-35-40 Д: 20-30-35	Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин: М: 34-36-40 Д: 20-30-35
Прыжки со скакалкой за 1 мин: М: 30-50-90 Д: 30-50-100	Прыжки со скакалкой за 1 мин: М: 70-80-95 Д: 50-60-100	Прыжки со скакалкой за 1 мин: М: 85-95-100 Д: 65-70-100	Прыжки со скакалкой за 1 мин: М: 100-105-120 Д: 100-110-125	Прыжки со скакалкой за 1 мин: М: 110-115-125 Д: 105-120-130
Акробатическая комбинация из изученных элементов	Акробатическая комбинация из изученных элементов	Акробатическая комбинация из изученных элементов	Акробатическая комбинация из изученных элементов	Акробатическая комбинация из изученных элементов
Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок пригнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см)	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110 см.)	Опорный прыжок: М: согнув ноги (козёл в ширину, высота 110 см.) Д: ноги врозь (козёл в ширину, высота 110 см.)	Опорный прыжок: М: согнув ноги(козёл в длину, высота 115 см) Д: ноги врозь (козёл в ширину, высота 110 см.)	Опорный прыжок: М: согнув ноги(козёл в длину, высота 120) Д: прыжок боком с поворотом на 90 (козёл в ширину, высота 110 см.)

Контрольно-измерительные материалы по разделу лёгкая атлетика в классах ОВЗ

Разделы программы	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс			
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
Лёгкая атлетика																
Бег 60м (с.)	М.	12,2	11,6	11,0	12,1	11,4	10,8	11,0	10,2	10,0	10,8	9,7	9,8	10,6	9,5	9,2
	Д.	12,4	11,8	11,4	12,2	11,6	11,2	12,2	11,6	11,0	11,0	10,2	10,0	10,8	10,0	9,5
Бег 1000 м.	М.	7.00	6.30	6.00												
	Д.	7.30	7.00	6.30												
Бег 1500 м.	М.				9.30	9.00	8.30	9.00	8.30	8.00						
	Д.				10.0	9.30	9.00	9.40	9.10	8.40	9.30	9.00	8.30			
Бег 2000 м.	М.										13.00	12.00	11.20	11.30	10.20	9.40
	Д.													12.40	11.50	11.00
Метание т/м. (м)	М.	14	24	31	17	26	33	21	27	35	25	33	39	27	35	42
	Д.	9	14	18	11	15	20	12	16	22	12	17	23	14	19	25
Прыжки с разбега																
В длину (см.)	М.	220	270	310	320	290	330	250	310	350	270	330	380	290	340	400
	Д.	200	230	290	210	250	300	220	280	310	230	290	330	260	300	310
или в высоту	М.	80	90	100	85	95	105	100	105	110	105	110	115	110	115	120
	Д.	70	80	90	80	90	100	85	90	95	90	95	100	95	100	105

РАЗДЕЛ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР.

«БАСКЕТБОЛ»

Раздел программы	5 класс	6 класс	7 класс
Баскетбол	Ведение мяча быстрым шагом «Змейкой» 18 метров без чёта времени	Ведение мяча «Змейкой» 9 метров, и бросок после остановки по кольцу (попадание из 5 попыток) «5» «4» «3» 2 1 задевание кольца	Броски по кольцу с расстояния 3-х метров из 15 раз Девочки «5» «4» «3» 4 3 2 Мальчики 5 4 3

Раздел программы	8 класс	9 класс
Баскетбол	Ведение и после 2-х шагов бросок по кольцу (попадание из 3 попыток) Девочки «5» «4» «3» 2 1 к Мальчики 3 2 1	Броски с места линии штрафного броска (попадание из 5 попыток) Девушки «5» «4» «3» 2 1 к Юноши 3 2 1

ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ НА УРОКАХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Технические действия	Кл.	5	М 4	3	5	Д 4	3
1. Верхняя передача мяча: Индивидуальная передача мяча над собой (кол-во передач на технику).	5 6 7	7 8 14	5 6 12	3 4 8	6 6 12	4 4 10	2 2 7
Индивидуальная передача мяча об стенку (количество передач на технику).	7	6	4	3	5	4	3
Передача мяча в парах через сетку (количество пар передач на технику).	7 8 9	6 8 10	5 7 8	3 4 6	5 6 8	4 5 6	3 4 5
2. Передача мяча (приём мяча) снизу: Индивидуальная передача мяча снизу над собой (количество передач на технику).	7	8	6	4	7	5	4
3. Комбинированные передачи. Индивидуальная передача мяча над собой, передача мяча снизу (количество пар-передач, чередуя верхнюю и нижнюю).	7 8	6 8	5 6	3 4	5 6	4 5	2 3
Индивидуальная верхняя передача, приём снизу с отскоком от стены (количество пар-передач, чередуя верхнюю и нижнюю).	8 9	6 8	5 6	3 4	5 6	4 5	2 3
Приём мяча снизу посланного верхней передачей от партнёра (количество пар-передач на технику).	9	7	5	3	5	4	3

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Раздел программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Лыжная подготовка	Дистанция 1 км. Девочки «5» «4» «3» 8.30 9.00 9.30 Мальчики 8.00 8.30 9.00 или 2 км. без учёта времени	Дистанция 2 км. Девочки «5» «4» «3» 16.00 16.30 17.00 Мальчики 15.30 16.00 16.30 или 2,5 км. без учёта времени	Дистанция 2 км. Девочки «5» «4» «3» 15.30 16.00 16.30 Мальчики 15.00 15.30 16.00 или 2,5 км. без учёта времени	Дистанция 2 км. Девочки «5» «4» «3» 15.00 15.30 16.00 Мальчики 14.30 15.00 15.30 или 3 км. без учёта времени	Дистанция 2 км. Девочки «5» «4» «3» 14.30 15.00 15.30 Мальчики 13.30 14.00 14.30 или 3,5 км. без учёта времени

Учебно-материальное обеспечение

«Упражнения легкой атлетики»:

Планка для прыжков в высоту. Стойки для прыжков в высоту. Ядро легкоатлетическое 5,5 кг. Секундомер однокнопочный. Финишная лента. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная для прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

«Упражнения гимнастики и акробатики»:

Бревно напольное 3 м. Бревно высокое (1,2 м). Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический, конь гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладки пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая 2,8 x 0,8 м. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские отечественные. Обручи. Скамейка гимнастическая жесткая. Мячи для художественной гимнастики. Мешочки насыпные для упражнений на координацию. Брусья женские и мужские.

«Упражнения лыжной подготовки»:

Лыжи, палки лыжные. Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов. Ограждение веревочное для лыжных гонок и легкоатлетических кроссов.

«Спортивные игры»:

Волейбольные стойки универсальные. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит фанерный игровой. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Номера нагрудные для командных игр (10x2 см). Ворота для мини-футбола. Сетки для ворот мини-футбола. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные. Табло перекидное. Фермы настенные баскетбольные.

ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ.

Использованные информационные источники.

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.
 2. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура».
 3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И. Лях, А.А. Зданевич. –, 2009 – 128 с.
 4. Контрольные измерительные материалы. Физическая культура 1-11 класс. ИПКиПРО Курганской области -Курган, 2009 - 48с.
 5. Оценка по физической культуре. Нормативно-правовые и организационные аспекты. ИПКиПРО Курганской области - Курган, 2005. - 24с.
 6. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры. ИПКиПРО Курганской области -Курган, 2005. - 75с.
 7. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 классы /Г.И. Бергер, Ю.Г. Бергер. – М.: Владос, 2002 . – 144 с.
 8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
 9. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
 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 – 480 с.
 11. Чайцев В.Г. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007 .- 128 с.
- 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. – М.: Просвещение, 2009. – 207 с.
 3. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений /Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.. – М.: Просвещение, 2008– 112 с.
 4. Матвеев А.П. «Физическая культура» 5,6-7,8-9 класс.

5. Бутин И.М. Физическая культура: 9-11 кл.: Учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений /И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. – М.: Владос, 2003 . – 208 с.

6. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.