Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7»
г.о.Шуя Ивановской области

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО учителей
развивающего цикла
_____/Добрынина ЕЮ/
ФИО
Протокод № 1
от «25» августа 2016 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР МОУ СОШ № 7
_____/Костина НВ/
ФИО

от «25» августа 2016 г

«Утверждаю»
Директор
МОУ СОШ №7
_____/Задворнова Е.Я./
ФИО
Приказ № 101-10
от «30» августа 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура»

Уровень образования: основное общее образование (ФГОС)
Срок освоения: 5 лет

Составители:
Добрынина Елена Юрьевна, учитель физической культуры,
учитель высшей квалификационной категории;
Назарова Светлана Геннадьевна, учитель физической культуры;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе следующих документов:

- Федерального закона N 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, 13, 15, 16, 28)
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897;
- Приказа Министерства образования и науки РФ №1577 от 31 декабря 2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов» (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич - М.: Просвещение, 2010)
- Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889
- Образовательной программы основного общего образования (ФГОС) МОУ СОШ №7 г.о.Шуя Ивановской области;
- Положения о рабочей программе по учебному предмету педагога, осуществляющего функции введения ФГОС НОО и ООО МОУ СОШ №7 г.о. Шуя Ивановской области

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

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

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, 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;

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

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

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве 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.

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Учебники, используемые в образовательном процессе, соответствуют федеральному компоненту Государственного образовательного стандарта общего образования и Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов и допущены Министерством образования и науки Российской Федерации:

- Физическая культура. 8-9 класс. Учебник Лях В.И.
- Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений Виленский М. Я.
- Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль Лях В.И. (Просвещение, 2009)

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю (5-8 классы – 35 учебных недель; 9 классы – 34 учебные недели), в 5 классе— 70ч, в 9 классе — 68ч.

Рабочая программа рассчитана на 348 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне:* бег на 30, 60 и 100 м, бег на 2000 и 3000 м, метание мяча, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя, стрельба из пневматической винтовки, плавание на 50 м, бег на лыжах 2, 3 и 5 км, туристический поход.
- Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег 30 м. Бег 60 м. Бег 100 м. Эстафетный бег.

Скоростно-силовые	Бег 200м. Бег 400м. Бег 500м. Челночный бег. Метание мяча. Метание гранаты. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
Силовые	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз. Отжимания от пола и гимнастической скамьи. Лазание по канату. Упражнения с гантелями.
Выносливости	Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Кроссовый бег на 1,2 и 3 км. Бег на лыжах 2 и 3 км. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Преодоление полосы препятствий.
Ловкость и координация движений	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе. Владение техникой спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол. Выполнение гимнастических комбинаций на снарядах и элементы акробатики.
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье.

	Наклон вперед из положения сидя на полу.

Уровень физической подготовленности учащихся 5-6 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой и высокой перекладине, кол-во раз	7	4	3	17	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20	14	12	14	8	7
Прыжок в длину с места, см; с разбега, см.	175 330	160 290	150 280	165 300	145 260	140 240
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук

Метание мяча весом 150г.(м)	34	28	25	22	18	14
Бег на лыжах на 2 км	13.00	13.50	14.10	13.50	14.30	14.50
Плавание 50 (м)	0.50	Без учета времени		1.05	Без учета времени	
Бег 60 м с высокого старта, с	9.9	10.8	11.0	10.3	11.2	11.4
Бег на 1,5 км	7.10	7.55	8.35	8.00	8.35	8.55
Кросс 3 км. по пересеченной местности	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности учащихся 7-9 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой и высокой перекладине, кол-во раз	10	6	4	18	11	9

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				15	9	7
Прыжок в длину с места, см; с разбега, см.	200 390	185 350	175 330	175 330	155 290	150 280
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Метание мяча весом 150г.(м)	40	35	30	26	21	18
Бег на лыжах на 3 км	16.30	17.45	18.45	19.30	21.30	22.30
Плавание 50 (м)	0.43	Без учета времени		1.05	Без учета времени	
Бег 60 м с высокого старта, с	8.7	9.7	10.0	9.6	10.6	10.9

Бег на 2 км	9.00	9.30	9.55	11.00	11.40	12.10
Кросс 3 км. по пересеченной местности	Без учета времени					

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Современные Олимпийские игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

История создания и развития ГТО (БГТО)

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.*

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

«Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО».

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Подготовка к участию спортивно-массовых мероприятий и самоподготовка выполнения нормативов ВФСК ГТО.

Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, направленные на подготовку обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО): совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика* с *основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Мини-футбол.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс

Группы здоровья и критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры

Группы здоровья и рекомендации к занятиям

В целях *дифференцированного подхода* к организации уроков физической культуры все обучающиеся в школе, в зависимости от состояния здоровья, делятся на четыре группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую группу, и также освобожденные от выполнения практической части урока. Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании Листа здоровья в журнале, заполненного медицинским персоналом школы (на основании медицинской справки). Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Группа здоровья	Кто относится	Рекомендации к занятиям ФК
Основная группа здоровья	Относится группа здоровья I, а также частично группа здоровья II (в тех случаях, когда имеющееся заболевание не накладывает существенных ограничений на двигательный режим). Это школьники без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще – функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.	Детям разрешаются занятия в полном объеме, по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. Им рекомендуются занятия видом спорта в спортивных кружках и секциях, группах ДЮСШ и ДЮКФП, с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях, турнирах, спартакиадах, спортивных праздниках и т.п.
Подготовительная группа здоровья	Относятся дети II группы здоровья, имеющие отставание в физическом развитии, недостаточную физическую подготовленность, незначительные отклонения в состоянии здоровья. Специальная цель физического воспитания детей с	Дети занимаются физическими упражнениями по общей программе, но при этом требуется соблюдение ряда ограничений и специальных методических правил, в частности, им противопоказаны большие

	недостаточным физическим и двигательным развитием (подготовительная группа) состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня. Ослабленное состояние здоровья можно наблюдать как остаточные явления после перенесенных острых заболеваний, при переходе их в хроническую стадию, при хронических заболеваниях в стадии компенсации.	объемы физических нагрузок с высокой интенсивностью.
Специальная группа здоровья (СМГ)	Относят дети, чье состояние здоровья требует занятий физическими упражнениями по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья. Это ни в коей мере не означает, что их нужно освобождать от занятий физической культурой, что так широко практикуется, потому что позволяет отмахнуться от проблем детей, которым физические упражнения (правильно организованные!) еще нужнее, чем здоровым. Занятия физической культурой для детей, отнесенных к специальной медицинской группе, являются обязательными и включаются в структуру общей учебной нагрузки учащегося.	Требуются ограничения объема и интенсивности физических нагрузок, но допускается выполнение специализированной учебной программы по физической культуре в учебных заведениях в щадящем режиме. Учащиеся, отнесенные к СМГ, занимаются физической культурой по специальной программе в учебном заведении, под руководством преподавателя физической культуры.
Освобожденные от практических заданий	Относятся дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья, в том числе серьезные хронические заболевания, требующие полного ограничения физических нагрузок.	Освобождаются от практической части урока, т.е. от выполнения двигательных действий. Проходят теоретический раздел программы по предмету «Физическая культура»

Оценивание учащихся, посещающих уроки физической культуры

Текущее оценивание

Оценивание учащихся 5-9 классов происходит по 5-балльной системе.

Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 3.

Итоговое оценивание

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти.

Оценивание учащихся, пропустивших урок без уважительной причины

Если учащийся не присутствует на уроке без уважительной причины, то он получает теоретическое домашнее задание. Домашнее задание выдается по теме, которую изучал класс. Срок сдачи задания - 7 дней после выставления причины отсутствия.

Оценивание учащихся, освобожденных от занятий по уважительной причине

Уважительной причиной считается наличие медицинской справки от врача о перенесенном заболевании.

Все обучающиеся, освобождённые от занятий (после болезни), *обязаны присутствовать на уроках физической культуры* (в помещении спортивного зала или на стадионе), под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными учащимися на предстоящий урок. Возможно оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а так же теоретическое изучение материала или устный (письменный ответ) по изучаемой теме.

Полное освобождение школьников от занятий физкультурой может носить только *временный характер* (освобожденными могут быть дети, не посещающие школу из-за значительных патологических отклонений в здоровье или обучающиеся дома).

Основная и подготовительная группы здоровья

Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры учащихся основной и подготовительной групп здоровья

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся **умеет:** - самостоятельно организовать	Учащийся: - организует место занятий в	Более половины видов самостоятельной деятельности	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из

место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого

учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений в изучаемых видах программы – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам заданий.

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

При оценке учеников учитываются индивидуальные особенности и темпы развития двигательных способностей.

Специальная медицинская группа здоровья (СМГ)

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- 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;
- 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, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;

- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Методические рекомендации по проведению занятий

Учащиеся СМГ освобождены от выполнения практических нормативов. Но к числу обязательных требований по отдельным видам спорта относятся: легкая атлетика – техника бега на короткие и средние дистанции, способы метания мяча, прыжки в высоту и длину; гимнастика – упражнения строевые, на осанку, общеразвивающие (ОРУ), акробатические элементы, упражнения на равновесие. В начале учебного года все, занимающиеся в СМГ, проходят этап первичной адаптации. Значительное место отводится ОРУ. Нагрузка регулируется за счет темпа выполнения упражнений, амплитуды движений, использования снарядов и выбора исходного положения.

Уровень функциональных возможностей организма в значительной степени зависит от осанки. Поэтому основой комплекса являются упражнения, способствующие созданию мышечного корсета, который будет надежной защитой для позвоночника. Они одновременно окажут тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему. Необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движений. При расширении грудной клетки делать вдох. При сжимании – выдох. Дыхание должно быть полным, чтобы в нем участвовали все отделы грудной клетки, мышцы передней стенки живота и диафрагмы.

На первом этапе занятий следует ограничить упражнения со сложной координацией и длительным натуживанием. На следующих – вводить упражнения с гимнастическими палками, мячами, на шведской стенке и с танцевальными элементами. Интенсивность занятий должна регулироваться дыхательными и рассабляющими упражнениями. Одновременно развиваются выносливость, координированность, ловкость, быстрота и гибкость. Средствами для формирования этих качеств являются: циклические виды спорта – ходьба на лыжах, плавание; подвижные игры – волейбол, баскетбол, настольный теннис. К урокам лыжной подготовки допускаются дети, не отстраненные по состоянию здоровья от занятий зимними видами спорта. С самого начала занятий надо учить ребят правилам самоконтроля и

рекомендовать им вести соответствующий дневник. Уроки в СМГ необходимо проводить под регулярным медицинским наблюдением. В зависимости от местных условий, наличия и состояния учебно-материальной базы, а главное – особенностей контингента учащихся можно добиться хороших результатов.

Дети, отнесенные к СМГ, освобождаются от выполнения физических упражнений по программе средней школы, участия в соревнованиях и выполнения учебных нормативов. С самого начала ребят нужно обучать подсчитывать пульс перед занятием, после каждой его части и окончания урока.

В соответствии с частотой сердечных сокращений и внешних признаков утомления следует индивидуально дозировать физическую нагрузку различными приемами. На занятиях учащиеся должны испытывать небольшую степень утомления, это вызывает тренирующий эффект. При появлении средних признаков утомления у одного или нескольких детей необходимо дать им отдохнуть. При переутомлении их надо срочно проводить к медицинскому работнику. При возникновении средних признаков утомления у всего класса учитель должен перестроить план урока, ограничить нагрузку, уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные упражнения, увеличить паузы.

Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях

При проведении занятий с обучающимися, отнесенными к специальной медицинской группе, необходимо учитывать противопоказания и ограничения для занятий физической культурой с учетом специфики заболеваний и ориентироваться на укрепление их здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности (табл.1,2).

Таблица 1

Заболевания	***Противопоказания и ограничения***	***Рекомендации***
Сердечнососудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе

Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронх. астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направлен., переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию; точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

Таблица 2

№ п/п	Виды упражнений	Заболевания
1	С максимальным усилием	Сердечно-сосудистая система
2	С максимальной задержкой дыхания	Сердечно-сосудистая система
3	С резким ускорением темпа	Органы дыхания
4	С максимальным статическим напряжением	Сердечно-сосудистая система
5	Толчковые прыжки, прыжки в глубину	Почки Органы зрения Искривление позвоночника Органы пищеварения

6	Упражнения в равновесии на повышенной опоре	Нервная система
7	На мышцы брюшного пресса	Органы пищеварения
8	Акробатические с повышенной сложностью	Органы зрения Искривление позвоночника
9	Ограниченное время игр	Нервная система

Содержание программы

1. Теоретический раздел: основы знаний о физической культуре

Двигательный режим как условие развития физической культуры личности. Составные элементы двигательного режима. Роль упражнений в формировании осанки и скелетной мускулатуры. Чередование нагрузок и отдыха: контроль и самоконтроль за физической нагрузкой. Деление упражнений в зависимости от целей развития способностей: на выносливость, на координацию движений, на быстроту реакции, на ловкость, на гибкость и скоростно-силовые. Рациональное питание. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями, на соревнованиях и в спортивных играх.

2. Практический раздел: развитие двигательных способностей (при отсутствии противопоказаний)

Гимнастика

1. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две, три. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Изменение скорости движения по командам «шире шаг!», «короче шаг!». Соблюдение дистанции.

2. Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений с предметами и без них. Упражнения для формирования осанки, для предупреждения плоскостопия. Упражнения в различных исходных положениях – сидя, лежа, стоя. Специальные упражнения в зависимости от заболевания. Упражнения в парах.

3. Висы и упоры. Мальчики: махом одной ноги и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком на нижнюю жердь; размахивание изгибами; висы лежа, присев. Передвижение в висе.

4. Упражнения в равновесии. Ходьба с грузом на голове по линии, канату, гимнастической скамейке, низкому бревну. Разновидности ходьбы. Повороты на носках в полуприседе. Пробежка. Соскок прогнувшись и мягкое приземление со страховкой.

5.Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Кувырок назад в «полушпагат». Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью.

6.Лазание по канату в два приема.

7.Ходьба. В чередовании с легким бегом, с выполнением упражнений в движении, с изменением направления и скорости движения по сигналу; с преодолением препятствий (скамейки, мячи, гимнастические палки).

Легкая атлетика

Медленный бег до 5 минут. Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину на согнутых ногах. Отталкивание. Метание малого мяча, гранаты в горизонтальную (вертикальную) цель с расстояния 8 м, на дальность 4–5 шагов с разбега.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в шаге, со сменой мест. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча после ведения. Броски с разных точек площадки. Учебная игра.

Волейбол. Перемещения приставными шагами вправо, влево. Передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с расстояния 3–4 м через сетку. Учебная игра.

Футбол. Передвижения игрока. Передачи, пас, ведение мяча. Удары по воротам.

Лыжная подготовка

Одновременный и попеременный четырехшажный ход. Переход с хода на ход. Подъем в гору скользящим шагом. Спуск с горы. Преодоление препятствий. Передвижение на лыжах до 2 км.

Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры учащихся СМГ

Оценивание физической подготовленности учащихся специальных медицинских групп осуществляется на основе требований учебных программ по СМГ. «Программы по физической культуре для учащихся, отнесенных к специальным медицинским группам» (авторы-составители: А.П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина, 2004 г.)

Дети, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для школьников основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5–2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме того, каждый из обучающихся СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя.

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. (см. Приложение)

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

Отметка по физической культуре обучающимся СМГ выставляется обязательно.

Освобожденные от практических заданий

Учащиеся присутствуют на уроках, но не выполняют практических заданий, сдают только теоретический материал.

Аттестация проходит по теоретическому материалу программы из учебника: «Физическая культура 5-7 классы». Авторы: Виленский М. Я.; «Физическая культура 8-9 классы». Авторы**:** В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2011.

Текущая отметка выставляется за:

- устные (письменные) ответы по разделу «Знания о физической культуре»;
- устные (письменные) ответы из изучаемых видов спорта;
- теоретическое тестирование;
- (каждую четверть) теоретическое задание.

Виды теоретических заданий

Проект. Учащиеся выполняют презентацию или монтируют любительский ролик (фильм) на тему «Мой любимый вид спорта», «За здоровый образ жизни», «Спорт – посланец мира», «Мой любимый спортсмен» и т.д. Тема может быть выбрана и самим учащимся, главное, чтобы она отражала направление работы по физической культуре.

Реферат (доклад). Может носить различную смысловую нагрузку. Например «Контроль и самоконтроль на уроке», «История развития спорта (указать вид)», «Комплекс упражнений для слабовидящего (человека с плохим зрением, с искривлением позвоночника, с плоскостопием и т.д.)

Создание блоков и схем по освоению определенной игры или техники выполнения упражнения, комплекса упражнений.

Кроссворды о спорте.

В начале каждого полугодия во время консультаций учитель определяет учащемуся тему теоретического задания (напр. реферат). В начале полугодия учитель знакомит ученика с правилами оформления теоретического задания, составляет с ним план. Работа оценивается в конце полугодия. Теоретическое задание должно быть сдано учителю за месяц до окончания полугодия для ознакомления членами комиссии. Учащиеся защищают работу. Защита работы происходит в присутствии комиссии, состоящей из трех преподавателей физической культуры, за две недели до окончания полугодия.

При оценивании теоретического задания учитывается:

- правильность оформления;
- соответствие содержания поставленным перед учеником в начале полугодия задачам (соответствие плану, составленному совместно с учителем);
- устный ответ (краткий обзор теоретического задания, ответы на вопросы по изложенной теме).

Теоретические задания должны соответствовать программе, теме, изучаемой на уроке, результатам обучения и возрасту учащихся.

Итоговая отметка выставляется в результате суммирования текущих отметок за полугодие.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)

		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2.	Легкая атлетика	27	27	27	27	24
3.	Спортивные игры:	48	48	48	48	48
3.1.	волейбол	21	21	21	21	21
3.2.	баскетбол	21	21	21	21	21
3.3.	футбол	6	6	6	6	6
4.	Гимнастика с основами акробатики	15	15	15	15	15
5.	Лыжная подготовка	9	9	9	9	9
6.	Плавание	3	3	3	3	3
7.	Элементы единоборств			3	3	3
8.	Туризм	3	3			
Итого:		105	105	105	105	102

Примерное распределение количества часов по четвертям

1 четверть

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2.	Легкая атлетика	12	12	12	12	12
3.	Спортивные игры:					
3.1.	футбол	3	3	3	3	3

4.	Гимнастика с основами акробатики	9	9	9	9	9

2 четверть

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2.	Спортивные игры:					
2.1.	Баскетбол	21	21	21	21	21
3.	Плавание	3	3	3	3	3

3 четверть

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2.	Спортивные игры:					
2.1.	Волейбол	21	21	21	21	21
3.	Лыжная подготовка	9	9	9	9	9

4 четверть

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2.	Спортивные игры:					
2.1.	футбол	3	3	3	3	3
3.	Гимнастика с основами акробатики	6	6	6	6	6
4.	Легкая атлетика	15	15	15	15	12
5.	Элементы единоборств			3	3	3
6.	Туризм	3	3			