

**Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 11» д.Горьковская**

РЕКОМЕНДОВАНО:

Педагогическим
Советом

Протокол № 6

от 31.05.2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

_____ Цыпанова Е.Р.

«31» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГООУ РК «С(К)ШИ №11»
д.Горьковская

_____ Шарапова Т.А.

Приказ № 124 от 01.06.2023г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «ФИЗКУЛЬТУРА»

9 класс

Срок реализации программы один год

Автор: учитель Раевская А.И.

д. Горьковская, 2023 г.

Пояснительная записка

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционной школы. Оно разрешает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-воспитательные задачи. Физическое воспитание в специальной (коррекционной) школе осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке детей с недостатками в развитии к самостоятельной жизни и производительному труду.

Характерной особенностью учащихся специальной школы является наличие у них разнообразных дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению поздно тонических рефлексов, что затрудняет выполнять движение учащихся, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся имеются проблемы с сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия, дыхание нарушено по частоте, глубине ритма, отсутствует согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У них замечено отставание в росте, в весе от возрастной нормы. Непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у этих детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые компенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях. Но проявляются при значительной нагрузке и в усложненных двигательных заданиях. Эти нарушения могут создавать значительные трудности при овладении программным материалом.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении сложных движений, пространственно-временная организация моторного акта, словесная регуляция движений.

В осуществлении обучения и воспитания детей с недостатками в развитии на уроках физкультуры особые трудности создает качественное

своеобразии основного дефекта, учет которого необходим на каждом уроке и во внеклассной работе.

Особо следует учитывать особенности детей с эпилептическими припадками, с травматическим слабоумием. Эти дети нуждаются в особом охранительном режиме. Они не могут выполнить упражнения, требующие больших физических усилий, или ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Конкретными задачами физического воспитания в специальной коррекционной школе являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера;
- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.);
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- поддержка устойчивости физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств настойчивости, смелости, навыков культурного поведения, любви к Родине;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Программа построена с учетом принципов системы физического воспитания, материал ее имеет коррекционную направленность, адаптирована к возможностям детей с недостатками в развитии и носит прикладной характер.

Материал программы состоит из следующих разделов:

1. Гимнастика.
2. Легкая атлетика.
3. Лыжная подготовка.
4. Подвижные игры.
5. Спортивные игры.
6. Кроссовая подготовка.
7. Тестирование.

С целью удобства планирования материала по разделам предлагается применять сетку часов по классам на учебный год. Такое планирование позволяет правильно использовать все виды упражнений с учетом мест занятий, а также формировать основы изучаемых двигательных умений и навыков.

В разделе «Гимнастика» включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректировать недостатки развития.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения трудны для детей с недостатками в развитии потому, что они быстро забывают части занятия, место в строю, направление движений теряются при новом построении и т.д.

Не смотря на трудность усвоения данных упражнений, они должны быть обязательным элементом на каждом уроке.

Упражнения общеразвивающего и коррекционного характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя и стоя даются упражнения в исходном положении лежа для разгрузки позвоночника, для более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему. Они помогают учащимся овладеть своими движениями, выполнять их с заданной амплитудой, в

соответствующем направлении, темпе и ритме. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнения. В отличие от программы общеобразовательной массовой школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корректирующие упражнения, дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогают также более эффективно работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда – правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Упражнения для укрепления мышц кистей и пальцев рук способствует успешному овладению письмом.

Специальные упражнения для формирования и коррекции осанки помогают учащимся правильно держать свое тело, сидя, стоя, при ходьбе и беге.

В связи с затруднениями в пространственно-временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений умственно-отсталых детей в программу включены также упражнения, направленные на коррекцию и развитие этих способностей, и упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, мячи и скакалки).

На занятиях гимнастикой дети с недостатками в развитии должны овладеть навыками лазания и перелезания. Упражнение в лазании и перелезании эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования координационных способностей школьников. Упражнение в равновесии способствует развитию вестибулярного аппарата, помогает развитию координации движений, ориентировка в пространстве, корректируют недостатки психической деятельности (страх). Завышенная самооценка, боязнь высоты неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.

Упражнения в поднимании и переноске грузов имеет непосредственно прикладной характер. Их можно включать на урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски умениям нести точно и мягко опускать предмет. Такими предметами могут служить: мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, козел, и т.д.

Раздел **«Легкая атлетика»** включает ходьбу и бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают учителю обучать учащихся таким жизненно-важным навыкам как ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствованию должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использовании в занятиях специальных подводящих упражнений.

Упражнения в ходьбе и беге должны шире использоваться на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Большое место в данном разделе уделено метанию. При выполнении этих упражнений у детей развивается умение и ловкость действий с мелкими предметами (глазомер, меткость). Школьники учатся правильному захвату мяча равномерно достаточной силой и умению технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

При проведении уроков раздела **«Лыжная подготовка»** особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. Выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижения к месту занятий, двигательная нагрузка, разрешение врача. С учетом каждого региона в место лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе.

Одним из важнейших разделов программы являются **«Подвижные игры»**, **«Спортивные игры»**.

В каждый раздел включены упражнения двигательных способностей школьников. Для правильного развития этих способностей необходимо учитывать следующие моменты: развитию силы у мальчиков следует уделять особое внимание в 7-9 классах, а у девочек в 7 классе, в старшем школьном возрасте достаточно поддерживать их силу на достигнутом уровне. Активное развитие скоростных и скоростно-силовых способностей учащихся происходит в 7-8 классах.

Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, воздействие которых по степени нагрузки несколько больше той, к которой организм ученика с недостатками в развитии уже адаптировался.

Упражнения необходимо выполнять со средней интенсивностью, в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

Для осуществления индивидуального и дифференцированного подхода при воспитании двигательных способностей целесообразно класс делить на группы с учетом двигательных и интеллектуальных возможностей учащихся.

Общие сведения теоретического характера даются во время уроков. Они содержат краткие данные по технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, требованиях к спортивной форме, инвентарю, подготовке мест занятий.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры. Школьники узнают о значении самоконтроля и влияния физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В коррекционной школе основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из 4-х основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части между собой взаимосвязаны.

На уроках физической культуры у учащихся формируются навыки правильного поведения и гигиенические навыки (подчинятся правилам игр и соревнований, иметь опрятный внешний вид и соответствующую спортивную форму).

Целесообразно применять следующие педагогические приемы, направленные на коррекцию учеников с недостатками в развитии. К таким приемам относятся:

- анализ выполнения своих движений и товарищей;
- выполнение упражнений по словесной инструкции;
- усвоение названий движений и исходных положений;
- расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений;
- различие движений по темпу, объему, усилию, ритму.

Обязательным для учителя становится контроль над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, который позволит выявить динамику развития детей с недостатком в развитии с момента поступления в школу до ее окончания. Для этого необходимо проводить контрольное тестирование.

Измерение параметров физического развития следует проводить с медицинской сестрой школы при медицинских осмотрах. Полученные данные объединяются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, головы, сила правой и левой кистей рук, спирометрия) для установления основных физкультурных групп. Для этого необходимо вести журнал учета физического развития и физической подготовленности учащихся. Контрольные нормативы применяют дважды в год – в сентябре и в мае на уроке физкультуры. К сдаче нормативов учащихся должен допустить врач школы.

Учитель физкультуры при дозировании физических упражнений должен быть предельно внимателен к учащимся с текущим состоянием и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденный порок сердца и т.д.).

С 5-9 класс есть дети – освобождённые от уроков физкультуры, поэтому таким детям на уроках даются теоретические знания и вместо сдачи нормативов с ними проводятся контрольные тестирования по изучаемым разделам.

В специальной коррекционной школе большое значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. Она должна строиться с учетом задач программы по физической культуре, и включать различные соревнования между классами, школами по доступным учащимся с недостатками в развитии видам физической культуры.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Должны знать:

- особенности развития избранного вида спорта;

- основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- способы укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями.

Должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, махи ногой. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): переноска груза и передача предметов, лазание и перелезание, равновесие, опорный прыжок, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную ходьбу, по команде учителя. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища. Ходьба на скорость. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением на отрезке. Кроссовый бег. Бег с низкого

старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время. Кросс по пересеченной местности.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча, гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов; подъем по склону; передвижение на лыжах в медленном темпе.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость. Одновременный одношажный ход. Торможение "плугом". Лыжные эстафеты на кругах. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Виды лыжного спорта; правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол. Общие сведения о волейболе. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Учебная игра. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Наказания при нарушениях правил игры. Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. Штрафные броски. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Резервный вариант (погода не соответствует температурным нормам):

Бег с высокого и низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с разбега. Подвижные и спортивные игры.

9 класс

Требования к уровню подготовки выпускников 9 класса

Обучающиеся должны знать:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
- что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.
- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бег на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;
- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);
- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя, ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Учебный план 9 класс (2 часа в неделю, 68 часов)

№	Наименование разделов	Количество часов	Контрольные упражнения, контрольное тестирование
1	Лёгкая атлетика	9	1
2	Гимнастика, акробатика	7	
3	Спортивные игры	17	1
4	Лыжная подготовка	16	2
5	Лёгкая атлетика	11	1
6	Спортивные игры	8	
7	Всего	68	5

Календарно-тематическое планирование (9 класс)

№ урока	Наименование тем	Количество часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2.	Повторение низкого старта. Бег 60 м., 100 м. Приём мяча снизу у сетки.	1
3.	Высокий старт. Бег 1000 м. Бег с высоким подниманием бедра. Верхняя прямая передача.	1
4.	Метание малого мяча на дальность. Прямой нападающий удар.	1
5-6.	Метание малого мяча в цель. Учебная игра.	2
7.	Прыжок в длину с места.	1
8.	Бросок набивного мяча из-за головы друг другу.	1
9.	Поднимание туловища за 30, 60 с.	1
10-11.	Акробатика. Мостик. Кувырок вперед и назад с группировкой.	2
12.	Стойка на голове и руках. Переворот в сторону.	1
13.	Опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги».	1
14.	Опорный прыжок через «козла» способом «ноги врозь».	1
15-16.	Лазание по канату произвольным способом и на скорость.	2
17.	Баскетбол. Правила игры и техника безопасности во время игры.	1
18.	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой линии.	1
19.	Бросок мяча из-за головы друг другу.	1
20.	Бросок мяча в корзину после ведения.	1
21-22.	Ведение мяча по дугам.	2
23.	Ведение мяча на скорость по прямой.	1
24.	Ведение мяча по дугам на время.	1
25.	Учебная игра.	1
26.	Волейбол. Правила игры. Нижняя и верхняя подача.	1
27.	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1
28-29.	Прием и передача мяча сверху, снизу.	2
30-31.	Нижняя и верхняя прямая подача.	2

32-33.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2
34.	Инструктаж ТБ. Смазка лыж. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов в медленном темпе.	1
35.	Совершенствование техники одновременных ходов - бесшажного, одношажного, двухшажного. Прохождение дистанции 3-4 км.	1
36.	Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование спусков и подъемов. Торможение плугом.	1
37.	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3-4 км со средней скоростью. Подъем елочкой, лесенкой. Катание с гор.	1
38.	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции со средней скоростью и с ускорениями.	1
39.	Занятия на склоне 40-45 гр. Спуски в основной стойке. Повороты плугом при спуске. Лыжные гонки - 1 км.	1
40.	Эстафеты по кругу с этапом до 200 м. Оценивание техники спуска в основной стойке. Прохождение дистанции до 2 км.	1
41.	Совершенствование техники подъемов и спусков. Контрольная прикидка на 2 км.	1
42.	Совершенствование поворотов на спуске. Полуконьковый ход. Передвижение с использованием попеременных и одновременных ходов. Встречные эстафеты.	1
43.	Катание с горок. Преодоление подъемов и спусков.	1
44.	Повороты на параллельных лыжах при спуске.	1
45.	Подвижные игры: «Слалом», «Подбери флажок».	1
46.	Прохождение на скорость отрезка до 100 м. 4-5 раз за урок.	1
47.	Прохождение дистанции 2 км в соревновательном темпе.	1
48-49.	Свободное катание.	2
50-51.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, самоконтроль (ЧСС, дыхание). Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений.	2
52.	Техника безопасности, спринтерский бег (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишный рывок).	1
53-54.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	2
55.	Метание гранаты на дальность.	1
56.	Метание гранаты в цель.	1
57.	Кросс (500-1000 метров).	1
58.	Челночный бег 3*10.	1

59-60.	Бег по пересеченной местности в равномерном темпе. Развитие выносливости.	2
61-62.	Подвижные игры, эстафеты.	2
63-67.	Пионербол. Учебная игра.	5
68.	Контрольно – обобщающий урок.	1

Критерии и нормы оценок по физической культуре

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

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям, желание улучшить собственные результаты. Аттестация учащихся планируется по триместрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются:

-полнота,

-точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

В соответствии с этим:

-оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

-оценка «4» — за достаточно полное изложение, преимущественно логичное и

аргументированное, при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

-оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

-оценка «2» — не ставится.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения

упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения.

При оценивании двигательных качеств, принимаются во внимание физические возможности и антропометрические данные учащегося.

В связи с этим,

-оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

-оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

-оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

-оценка «2» - не ставится.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся.

Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.