**с. Головатовка, Азовского района**

 (территориальный, административный округ (город, район, поселок)

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Головатовская средняя общеобразовательная школа Азовского района**

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

«Утверждаю»

Директор МБОУ Головатовская СОШ

Приказ от 23.08.2021 № 35

Подпись руководителя Е.В. Гайденко

Печать

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету **« Физическая культура»**

**(указать учебный предмет, курс)**

Уровень общего образования (класс)

 **Основное общее образование 9 класс**

**(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)**

Количество часов 68ч

Учитель **Пешков Александр Сергеевич**

**(ФИО)**

Программа разработана на основе

 Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 класс, под редакцией В.В.Воронковой. М: Просвещение, 2009 г

**2021г.**

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физкультуре составлена на основании программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 класс, под редакцией В. В. Воронковой. М: Просвещение, 2009

 Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

 Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

 Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

 Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

 К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

 Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

 Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

 **Цель  обучения:**социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

 Конкретнымиучебными и коррекционно-воспитательными**задачами** физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

* формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
* коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
* воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
* содействие военно-патриотической подготовке.

**Общая характеристика учебного предмета**

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

 Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного  и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | . В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность. В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы: - индивидуализация и дифференциация процесса обучения; - коррекционная направленность обучения; - оптимистическая перспектива; - комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий. Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям. **Основные направления коррекционной работы:**- содействовать развитию у учащихся физкультурно-оздоровительной деятельности, умения сравнивать и обобщать;- ориентироваться в задании и планировать свою работу на увеличение позитивного отношения учащихся к физической культуре;- исправлять недостатки моторики и совершенствовать двигательную активность и координацию действий путём использования вариативных и многократно повторяющихся упражнений.- развивать у учащихся дисциплинированность, уважение к товарищам, сверстникам и одноклассникам.  **Описание места учебного предмета в учебном плане**В соответствии с учебным планом МБОУ Головатовская СОШ на 2021-2022 учебный год адаптированная рабочая программа по физической культуре в 9 классе рассчитана на 68 часов, 2 часах в неделю, 34 учебных недель.**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета** **«Физическая культура»**Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. - Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.- Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.- Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.- Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.- Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.- Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.- Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.- Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.- Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**        В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для6-го класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.**Личностные результаты.****Обучающийся научится:**-воспитанию российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;-знанию истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;-усвоению гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;-воспитанию чувства ответственности и долга перед Родиной; - ответственному отношению к готовности и к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;**Обучающийся получит возможность научится:** -формировать целостное мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; -формированию уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; -способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; -освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообществ-развитию морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; -коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; - ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; -осознанию значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.         Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.*В области познавательной культуры:***Обучающийся научится:**-знаниям об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;-знаниям об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями**Обучающийся получит возможность научится:**-знаниям по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, -составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.*В области нравственной культуры:***Обучающийся научится:**-управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;-принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;**Обучающийся получит возможность научится:**-владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.*В области трудовой культуры:***Обучающийся научится:**- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;-проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;**Обучающийся получит возможность научится:**-умению содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.*В области эстетической культуры:***Обучающийся научится:**-длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;**Обучающийся получит возможность научится:**-формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.*В области коммуникативной культуры:***Обучающийся научится:**- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем ;- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;**Обучающийся получит возможность научится:**- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.**Метапредметные результаты.** **Обучающийся научится:**- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;-соотносить свои действия с планируемыми результатами,-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;**Обучающийся получит возможность научится:**-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;-владению основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;-умению организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;-работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;-осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.*В области нравственной культуры:***Обучающийся научится:**-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;**Обучающийся получит возможность научится:**-правильно и уважительно относится к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;-ответственно относиться к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.*В области трудовой культуры:***Обучающийся научится:**-добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;**Обучающийся получит возможность научится:**-планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;*В области эстетической культуры:***Обучающийся научится:**-знаниям факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;-пониманию культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;**Обучающийся получит возможность научится:**-восприятию спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.*В области коммуникативной культуры:***Обучающийся научится:**-владению культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;**Обучающийся получит возможность научится:**-владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.*В области физической культуры***Обучающийся научится:**-способам организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;-владению умениям и выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;**Обучающийся получит возможность научится:**-владению способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.**Предметные результаты**       В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования*результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; -расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.*В области познавательной культуры:***Обучающийся научится:**-знаниям по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;**Обучающийся получит возможность научится:**-знаниям о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.*В области нравственной культуры:***Обучающийся научится:**-способности проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;-умению взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;**Обучающийся получит возможность научится:**-проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.*В области трудовой культуры:***Обучающийся научится:** -преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;-организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;**Обучающийся получит возможность научится:**-организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.*В области эстетической культуры:***Обучающийся научится:**-организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;**Обучающийся получит возможность научится:**-вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.*В области коммуникативной культуры:***Обучающийся научится:**-интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;**Обучающийся получит возможность научится:**-осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.*В области физической культуры:***Обучающийся научится:**-отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;-составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;**Обучающийся получит возможность научится:**-проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению, осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА***Обучающийся научится:*-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;-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.*Обучающийся 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.**Способы двигательной (физкультурной) деятельности***Обучающийся научится:*-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; -взаимодействовать со сверстниками в учебной деятельности. *Обучающийся получит возможность научиться:*-вести дневник физкультурной деятельности по развитию физической подготовки.**Физическое совершенствование***Обучающийся научится:*-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);-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 прыжках (в высоту и длину);*Обучающийся получит возможность научиться:*-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.**Содержание предмета.** Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движение обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. Упражнения в лазанье— эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.      Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.       **Содержание учебного предмета.*****9 класс*** **Основы знаний о физической культуре**: Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разре­шено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.История Олимпийских игр.**Гимнастика и акробатика** Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:— основные положения движения головы, конечностей, туловища:Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:- с малыми мячами;- с набивными мячами;- упражнения на гимнастической скамейке.Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.Акробатические упражнения (элементы, связки,выполняются только после консультации врача):- простые и смешанные висы и упоры;- лазание и перелезание;- равновесие;- опорный прыжок;- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**Лёгкая атлетика** Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.**Спортивные игры** Баскетбол . Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основ­ные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в дви­жении шагом. Ловля мяча дву­мя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).Волейбол. Закрепление правила игры в волейбол. Знакомство с правилами по­ведения на занятиях при обу­чении волйболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. Остановка по сигналу учителя. Прием и передача на месте двумя ру­ками. 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, волейбола и мини-футбола;- с элементами баскетбола;**Кроссовая подготовка** Медленный бег с равномерной скоростью до 18 мин. Подвижные игры для развития выносливости.**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема урока** | **Кол-во час** | **дата** |
| **Лёгкая атлетика(11 ч)** |
| 1 | Высокий и низкий старт. Спринтерский бег. Старт на одну руку Инструктаж по ТБ | 1 | 01.09 |
| 2 | Бег с места, бег с хода 60 м  | 1 | 03.09 |
| 3 | Спринтерский бег. Бег с ускорением 60 м с низкого старта. | 1 | 08.09 |
| 4 | Спринтерский бег. Бег с ускорением 60 м с низкого старта. | 1 | 10.09 |
| 5 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» | 1 | 15.09 |
| 6 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» | 1 | 17.09 |
| 7 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» | 1 | 22.09 |
| 8 | Метание малого мяча  | 1 | 24.09 |
| 9 | Метание малого мяча 150 гр. | 1 | 29.09 |
| 10 | Метание мяча 150 гр. на дальность | 1 | 01.10 |
| 11 | Бег на средние дистанции 2000м- м. 1500м- д | 1 | 06.10 |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** |
| 12 | Равномерный бег 15 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Инструктаж по ТБ | 1 | 08.10 |
| 13 | Равномерный бег 16 мин). Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости | 1 | 13.10 |
| 14 | Равномерный бег 16 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости | 1 | 15.10 |
| 15 | Равномерный бег 17 мин). Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости | 1 | 20.10 |
| 16 | Равномерный бег 18 мин). Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости | 1 | 22.10 |
| 17 | Бег по пере­сеченной ме­стности на дистанции 1500 м без учета времени. | 1 | 27.10 |
| 18 | Бег по пере­сеченной ме­стности на дистанции 2000 м без учета времени. | 1 | 29.10 |
| Гимнастика (14 ч) |
| 19 | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. Лазание по канату в 2-3 приема Инструктаж по ТБ | 1 | 10.11 |
| 20 | Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. Лазание по канату в 2-3 приема | 1 | 12.11 |
| 21 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Наклон вперед сидя | 1 | 17.11 |
| 22 | Акробатические элементы 2-3. Стойка на голове и на лопатках. | 1 | 19.11 |
| 23 | Мост из положения стоя с помощью. Акробатические элементы 4-5.  | 1 | 24.11 |
| 24 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). | 1 | 26.11 |
| 25 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). | 1 | 01.12 |
| 26 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). | 1 | 03.12 |
| 27 | Подъем переворотом махом одной толчком другой ноги. Развитие силовых способностей | 1 | 08.12 |
| 28 | Подъем переворотом махом одной толчком другой ноги. Развитие силовых способностей | 1 | 10.12 |
| 29 | Прыжок ноги в врозь через «козла» высота 110 см. Развитие силовых способностей | 1 | 15.12 |
| 30 | Прыжок ноги в врозь через «козла» высота 110 см. Развитие силовых способностей | 1 | 17.12 |
| 31 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, в движении. Прыжок ноги в врозь высота 110 см. | 1 | 22.12 |
| 32 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись | 1 | 24.12 |
| Спортивные игры (18 ч) |
| 33 | Волейбол. Стойка и передвижения игрока. Техника безо­пасности при игре в волейбол | 1 | 12.01 |
| 34 | Волейбол. Пере­дача мяча двумя руками сверху вперед. Линейные эстафеты. | 1 | 14.01 |
| 35 | Волейбол. Пере­дача мяча двумя руками сверху вперед. Встречные эстафеты. | 1 | 19.01 |
| 36 | Волейбол. Пере­дача мяча двумя руками снизу над собой и вперед | 1 | 21.01 |
| 37 | Волейбол. Передачи мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. | 1 | 26.01 |
| 38 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. | 1 | 28.01 |
| 39 | Волейбол. При­ем мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 | 02.02 |
| 40 | Волейбол. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. | 1 | 04.02 |
| 41 | Волейбол. Верхняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.  | 1 | 09.02 |
| 42 | Баскетбол.Стойка и передвижения игрока. Техника безо­пасности при игре в баскетбол | 1 | 11.02 |
| 43 | Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с сопротивлением. | 1 | 16.02 |
| 44 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. | 1 | 18.02 |
| 45 | Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. | 1 | 25.02 |
| 46 | Баскетбол. Остановка прыжком. Со­четание приемов: (ведение – два шага - бро­сок). | 1 | 02.03 |
| 47 | Баскетбол. Остановка прыжком. Со­четание приемов: (ведение – два шага - бро­сок). | 1 | 04.03 |
| 48 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой в кольцо от головы.  | 1 | 09.03 |
| 49 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой в кольцо от груди. Штрафной бросок. | 1 | 11.03 |
| 50 | Баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам.  | 1 | 16.03 |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** |
| 51 | Равномерный бег 15 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Инструктаж ТБ/ | 1 | 30.03 |
| 52 | Равномерный бег 16 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). | 1 | 01.04 |
| 53 | Равномерный бег 16 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости | 1 | 06.04 |
| 54 | Равномерный бег 16 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Развитие выносливости | 1 | 08.04 |
| 55 | Равномерный бег 17 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости | 1 | 13.04 |
| 56 | Равномерный бег 17 мин). Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Развитие выносливости | 1 | 15.04 |
| 57 | Равномерный бег 18 мин). Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости | 1 | 20.04 |
| 58 | Бег в равномерном темпе 2000м (м),1500 м (д) без учета времени. | 1 | 22.04 |
| **Лёгкая атлетика (10 ч)** |
| 59 | Высокий и низкий старт. Бег с ускорением до 40 метров. Инструктаж по ТБ | 1 | 27.04 |
| 60 | Высокий и низкий старт. Бег с ускорением 50–60 м с хода и с места | 1 | 29.04 |
| 61 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 | 04.05 |
| 62 | Спринтерский бег. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».  | 1 | 06.05 |
| 63 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». | 1 | 11.05 |
| 64 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание мяча 150 гр. | 1 | 13.05 |
| 65 | Метание мяча 150 гр. на дальность. Прыжок в высоту способом «перешагивание»  | 1 | 18.05 |
| 66 | Метание мяча 150 гр. на дальность. Прыжок в высоту способом «перешагивание»  | 1 | 20.05 |
| 67 | Метание мяча 150 гр. на дальность. Прыжок в высоту способом «перешагивание»  | 1 | 25.05 |
| 68 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».  | 1 | 27.05 |

 |
|  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  **РАССМОТРЕНО: СОГЛАСОВАНО:** Протокол заседания методического объединения Заместитель директора по УВРМБОУ Головатовская СОШ № 1от 20.08.2021 г. \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_ Марченко Л.Г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Леонова С.В. 20.08.2021 г (подпись руководителя МО) . |

 **ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И** **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья уча­щихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с програм­мами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательно­го учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.Учителю физкультуры должна быть обеспечена информа­ционная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и веде­ние электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, по­иск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).Интерактивный электронный контент учителя физкульту­ры должен включать содержание предметной области «Физи­ческая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графи­кой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса). **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**Примерная программа по физической культуреАвторские рабочие программы по физической культуре Методические издания по физической культуре для учителей **Учебно-практическое оборудование** Щиты баскетбольные игровыеСтенки гимнастическиеСкамейки гимнастическиеСтойки волейбольныеВорота для мини-футболаБревно гимнастическое напольноеКанат для лазанияГимнастические Козел и КоньСтойки для прыжков в высотуЛегкоатлетический барьерОбручи гимнастические Комплект матов гимнастических Перекладины навесные универсальныеНабор для подвижных игр Аптечка медицинскаяСпортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки, карабины, страховочные системы, веревки, жумары, блок ролики)Столы для настольного тенниса и комплекты для настольного теннисаМячи футбольныеМячи баскетбольныеМячи волейбольныеСетки волейбольныеОборудование полосы препятствийГранаты для метания 500 гр., 700 гр.Мячи для метания 150 гр.Теннисные мячиСпортивные тренажерыПневматическое оружиеПулеулавливатели**Спортивный зал** Спортивный зал игровой (гимнастический)Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Кабинет учителя**Спортивная площадка**Легкоатлетическая дорожкаСектор для прыжков в длину Игровое поле для мини-футболаТурники Элементы полосы препятствий                                                                                |

**МЕТОДИКА ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ**

Оценка успеваемости - одна из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать  освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к контрольным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике выполнения двигательными действиями (умениями, навыками)**

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.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольноеупражнене(теcт) | Возрастлет | Уровень |
| Мальчики | девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 1112131415 | 6,3 и выше6,05,95,85,5 | 6,1—5,55,8—5,45,6—5,25,5—5,15,3—4,9 | 5,0 и ниже4,94,84,74,5 | 6,4 и выше6,36,26,16,0 | 6,3—5,76,2—5,56,0—5,45,9—5,45,8—5,3 | 5,1 и ниже5,05,04,94,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег3x10 м, с | 1112131415 | 9,7 и выше9,39,39,08,6 | 9,3—8,89,0—8,69,0—8,68,7—8,38,4—8,0 | 8,5 и ниже8,38,38,07,7 | 10,1 и выше10,010,09,99,7 | 9,7—9,39,6—9,19,5—9,09,4—9,09,3—8,8 | 8,9 и ниже8,88,78,68,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 1112131415 | 140 и ниже145150160175 | 160—180165—180170—190180—195190—205 | 195 и выше200205210220 | 130 и ниже135140145155 | 150—175155—175160—180160—180165—185 | 185 и выше190200200205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1112131415 | 900 и ниже950100010501100 | 1000—11001100—12001150—12501200—13001250—1350 | 1300 и выше1350140014501500 | 700 и ниже750800850900 | 850—1000900—1050950—11001000-11501050-1200 | 1100 и выше1150120012501300 |
| 5 | Гибкость | Наклонвперед изположениясидя, см | 1112131415 | 2 и ниже2234 | 6—86—85—77—98—10 | 10 и выше1091112 | 4 и ниже5677 | 8—109—1110—1212—1412—14 | 15 и выше16182020 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине, раз (М) | 1112131415 | 11123 | 4—54—65—66—77—8 | 6 и выше78910 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа раз(д) | 1112131415 |  |  |  | 4 и ниже455.5 | 10—1411—1512—1513—1512—13 | 19 и выше20191716 |