

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 1 Г. ИНТЫ»
«1 №-А ЛИЦЕЙ ИНТА КАР» МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛОДАН СЪОМКУД
УЧРЕЖДЕНИЕ**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом Лицея
Протокол №1 от 31.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Лицей №1 г. Инты»
Ж.И. Ризельян
Приказ от 31.08.2021 №215



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РАЗВИВАЮЩАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

Уровень: основное общее, среднее общее образование (5-11 классы)

Срок реализации: 1 год (102 часа)

Направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная

Автор-составитель рабочей программы:
Дейкало И.В.,
педагог дополнительного образования

г. Инта, Республика Коми
2021 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развивающая физкультура» составлена на основе следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный Закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Методическое письмо Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 № 105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;
 - Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 №1351-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
 - Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16.07.2002 ЗЧ 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
 - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 №МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья»;
 - Правила определения медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой, утвержденные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»;
 - Физическая культура 1-11 классы: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. – сост. И.Х.Вахитов, Ю.С.Ванюшин, Л.В. Макарова – М.: Дрофа, 2009.
 - Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
 - Приложение к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных-дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Локальные акты МБОУ «Лицей №1 г. Инты».

В программу внесены изменения в соответствии с рекомендациями, указанными в Приложении к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развивающая физкультура» составлена для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются в специально созданных группах и по особому расписанию.

Цель программы – создание для ослабленных детей комфортных условий с помощью дифференцированного подхода при осуществлении образовательной деятельности с учетом особенностей их развития и состояния здоровья.

Задачи:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- выполнение медико-психологических рекомендаций;

- улучшение показателей физического развития;
- формирование у учащихся навыков здорового образа жизни.
- улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- освоение основных двигательных навыков и качеств;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе;
- предупреждение дезадаптации учащихся в условиях Лицея.

Адресат программы

Учащиеся, которые имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья, в соответствии с перечнем показаний для назначения медицинской группы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развивающая физкультура» характеризуется следующими **отличительными особенностями**:

- направленностью на реализацию принципа оздоровительной направленности уроков физической культуры, достижение индивидуально ориентированного результата в укреплении здоровья, совершенствование физического развития и физической подготовленности за счет освоения комплексов упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, овладение умениями использовать их при самостоятельных формах организации активного отдыха и досуга;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, задающего возможность образовательным учреждениям осуществлять формирование содержания учебного материала в соответствии с индивидуальными показаниями здоровья учащихся, их физического развития и физической подготовленности, возрастно-половыми особенностями;
- направленностью на возрастные интересы и ценностные ориентации учащихся в физической культуре, активное участие их в учебной и соревновательной деятельности за счет расширения индивидуального двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта;
- структурированностью учебного материала в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операциональный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые создают возможность использования в учебном процессе разнообразных активных форм обучения, содействующих развитию самостоятельности и творчества;
- логикой изложения содержания каждого из разделов программы, определяющей этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развивающая физкультура» подготовлена с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и минимальных требований к качеству подготовки учащихся Лицея по физической культуре.

Учащиеся занимающиеся по данной программе, от сдачи любых нормативов освобождаются.

Объем программы – 102 часа, 3 часа в неделю.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения программного материала учащиеся должны *иметь представления*:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;

- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

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

- *гибкость* – из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* – скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* – ходьба в течение одной минуты, м;
- *сила* – прыжок в длину с места (демонстрировать технику);
- *координация* – передвижение шагом с поворотами в правую и левую стороны, прыжки на скакалке.

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.

Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью.

Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.

Режим дня и личная гигиена.

Правила поведения и техники безопасности во время занятий.

Способы деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.

Ходьба: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в приседе, полуприседе; «гусиным шагом»).

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с

помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, кувырки вперед, назад, упражнения с гимнастическими снарядами.

Легкая атлетика: бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места. Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель способом «с колена». Бег с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на точность и дальность, стоя на месте.

Лыжные гонки: организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; связка лыж и их переноска на плече и под рукой; подготовка к передвижению на лыжах. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом; повороты при спуске способом «полуелочка»; торможение способом «полуплуг».

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («Салки-догонялки», «Не урони мешочек», коми игры); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Кто быстрее», «Быстро по местам», «Точно в мишень», «Третий лишний»); на материале лыжной подготовки («Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится»); на материале спортивных игр; баскетбол – ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Охотники и утки»).

Игры включаются в учебный процесс по усмотрению педагога в зависимости от условий проведения занятий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

Тематическое планирование

№	I раздел «Легкая атлетика»	Количество часов
1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Соревнование по легкой атлетике	1
2	Низкий старт. Бег с ускорением. Челночный бег 3X9	1
3	Высокий старт. Бег с ускорением, бег на 30 м	1
4	Прыжки в длину с места	1
5	Техника разбега и отталкивания	1
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
7	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
8	Техника подбора разбега и отталкивания «малая высота»	1
9	Метание малого мяча с места в вертикальную цель	1
10	Бег на средние дистанции 200м/400м	1
11	Комплексы упражнений по заболеваниям	1
Раздел «Баскетбол»		
12	Возникновение и развитие баскетбола. ТБ	1
13	Терминология, техника, тактика, правила игры в баскетбол	1
14	Стойка и перемещение игрока. Перемещение переставным шагом, прыжки. Остановки	1
15	Остановка игрока двумя шагами и прыжком	1
16	Повороты без мяча и с мячом	1
17	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения на месте	1
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
19	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
20	Ведение мяча в высокой стойке на месте	1

21	Ведение мяча в высокой стойке в движении по прямой	1
22	Ведение мяча с изменением скорости	1
23	Бросок мяча от груди двумя руками с места	1
24	Бросок мяча двумя руками сверху	1
25	Бросок мяча с двух шагов после ведения (шагом)	1
26	Комбинации баскетбольного элемента с передачей мяча и броском	1
27	Игра в «Стритбол»	1
28	Комплекс упражнений по заболеваниям	1
29	Игра с элементами баскетбола	1
30	Комплекс упражнений по заболеванию	1
31	Подвижные игры. Техника безопасности по спортивным играм. Коррекционная гимнастика. Пионербол	1
32	Подвижные игры. Баскетбольные эстафеты	1
33	Коррекционная гимнастика. Подвижные игры	1
34	Броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча	1
35	Коррекционная гимнастика. Пионербол	1
36	Упражнения с мячами. Подвижные игры. Эстафеты с мячами	1
Раздел «Гимнастика»		
37	Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две и в три шеренги. Строевой шаг, смыкание, размыкание	1
38	Группировка на спине. Кувырок вперед прыжком с места	1
39	Кувырок назад (демонстрация педагогом)	1
40	Кувырок вперед (ноги скрестно), поворот кругом, мост из положения лежа	1
41	Перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев	1
42	Комплекс упражнений по заболеванию	1
43	«Сед углом», комплекс упражнений по заболеванию	1
44	Переворот в сторону	1
Акробатическая комбинация (корректирующая)		
45	Мальчики. Два кувырка вперед, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, основная стойка, переворот в сторону Девочки. Кувырок вперед, поворот направо, перекат вправо ноги врозь, упор присев, поворот направо, кувырок назад, сед, мост из положения лежа, поворот кругом	4
46		
47		
48		
49	Стойка волейболиста: передвижение шагом в правую, левую сторону, прыжки вверх толчком двумя ногами, прыжки с разбега «скрестным» шагом	1
50	Прием, передача мяча двумя руками сверху индивидуально	1
51	Прием, передача мяча двумя руками над собой у стены в парах	1
52	Прием, передача мяча двумя руками снизу индивидуально	1
53	Прием, передача мяча двумя руками над собой у стены в парах	1
54	Прием, передача мяча двумя руками сверху в парах	1
55	Лыжная подготовка. Экипировка лыжника, температурный режим занятий, обморожение, первая помощь	1
56	Попеременный двухшажный ход (теория)	1
57	Правила соревнований по лыжным гонкам	1
58	Одновременный одношажный ход (теория)	1
59	Комплекс упражнений по заболеваниям	1
60	Одновременный бесшажный ход (теория)	1
61	Комплекс упражнений по заболеваниям	1
62	Повороты на месте переступанием, махом через лыжу (теория)	1
63	Комплекс упражнений по заболеваниям	1
64	Повороты в движении «плугом» (теория)	1

65	Комплекс упражнений по заболеваниям	1
66	Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой» (теория)	1
67	Комплекс упражнений по заболеваниям	1
68	Спуски с гор прямо, наискось в низкой стойке в различных стойках (теория)	1
69	Олимпийские чемпионы Республики Коми (Раиса Сметанина)	1
70	Торможения «плугом», «упором» (теория)	1
71	Олимпийские чемпионы Республики Коми (Николай Бажуков)	1
72	Спуск с горы, подъемы (теория)	1
73	Прохождение учебно-тренировочной дистанции на лыжах в среднем темпе	1
74	Обучение технике конькового хода (теория)	1
75	Веселые эстафеты с лыжным инвентарем	1
76	Полуконьковый ход (теория)	1
77	Комплекс упражнений по заболеваниям	1
78	Олимпийские чемпионы по лыжным гонкам Республики Коми (Рочевы)	1
79	Волейбол. Прием, передача мяча двумя руками сверху в парах	1
80	Прием, передача мяча двумя руками снизу в парах	1
81	Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу, индивидуально	1
82	Подача мяча через сетку (верхняя прямая, нижняя прямая)	1
83	Подача мяча через сетку (нижняя прямая)	1
84	Подача мяча через сетку (верхняя прямая)	1
85	Прием мяча двумя руками снизу с набрасыванием, с подачи	1
86	Имитация нападающего удара. Блок (теория)	1
87	Прием мяча двумя руками снизу в парах у стены	1
88	Поочередный прием мяча двумя руками сверху, снизу с перемещением	1
89	Техника подачи мяча через сетку (в правую и в левую половины площадки)	1
90	Игра в пионербол	1
91	Подвижные игры, формирующие правильную осанку	1
92	Игра в пионербол	1
93	Комплекс упражнений по заболеваниям	1
94	Игра в пионербол	1
95	Комплекс упражнений по заболеваниям	1
96	Игра в пионербол	1
97	Комплекс упражнений по заболеваниям	1
98	Игра в волейбол. Жесты судьи	1
99	Подвижные игры народов Коми «Поло-мачом» - «Визит и меч»	1
100	Комплекс упражнений по заболеваниям на летний период	1
101	Основы туристической подготовки (теория)	1
102	Итоговый зачет	1
	ИТОГО	102

В таблице приведены заболевания, по которым даются рекомендации и противопоказания к ограничениям двигательных действий:

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая 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, стоя, ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания	Упражнения, вызывающие	Дыхательные упражнения,

(хронический бронхит, после воспаления легких, бронхиальная астма, др.)	задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохладение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. – первый год обучения, 10-15 мин. – второй и последующие годы обучения)
Нервная система	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры аэробные упражнения. Упражнения на координацию и равновесие
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	Ограничивать прыжки с высоты	Уменьшать нагрузку на мышцы брюшного пресса, ограничить прыжки
Ожирение. Нарушение обмена вещества		Укреплять мышцы брюшного пресса, косые мышцы живота
Остеохондроз		Упражнения на растяжение и в статическом усилии мышц спины и брюшного пресса
Нарушение осанки		Корректирующие упражнения необходимы при деформациях позвоночника, грудной клетки и стопы, лечение положением дыхательные упражнения, ОРУ на внимание, использование зеркала, стенки и гимнастической палки
Сердечно-сосудистая система		ОРУ упражнения на координацию, дыхательные упражнения, растягивание, ИП сидя, лежа, стоя
Плоскостопие		Укреплять мышечно - связочный аппарат, определять двигательный режим голеностопного сустава, обще – развивающие упражнения с предметами
Миопия		ОРУ в комплексе, дыхательные упражнения, корректирующие упражнения для глазного яблока по всем нагрузкам видения и самомассаж

Индивидуальная карта занимающегося по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Развивающая физкультура»

Фамилия, имя ребенка _____ класс _____

Заболевание _____ Срок действия _____

№	Показатели выполнения	Начало года			Конец года		
		Повыше нный уровень	Средний уровень	Пониже нный уровень	Повыш енный уровен ь	Средни й уровен ь	Пониж енный уровен ь
1	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы (м)						
2	Прыжки на скакалке						
3	Выполнение комплекса упражнений по заболеванию						
4	Бег до 6 минут						
5	Прыжки в длину с места						
6	Поднимание туловища						
7	Техника выполнения на выбор баскетбольного элемента						
	-ведение баскетбольного мяча						
	-техника броска мяча с места						
	- техника передачи мяча						
8	Техника выполнения на выбор волейбольного элемента						
	- подача						
	-передача двумя руками сверху						
	- передача двумя руками снизу						
9	Сгибание и разгибание рук из упора лежа						
10	Техника челночного бега						

Определение уровня развития физической подготовленности занимающегося
Таблица нормативов

№	Класс вид	V		VI		VII		VIII		IX	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1	Метание мяча 150(гр.)	25	15	26	18	27	19	28	20	29	21
		15	12	17	14	18	15	19	16	20	17
		10	10	12	11	13	12	14	13	15	14
2	Челночный бег3х9сек.	8.9	9.4	8.9	9.1	8.4	8.5	8.1	8.4	7.9	8.2
		9.4	10	9.3	9.5	9.2	9.4	8.4	9.0	8.2	8.6
		10	10.2	9.5	10	9.5	9.9	9.1	9.5	8.7	9.0
3	Дозированная ходьба, медленный бег 4 мин.	Без учета времени и километража									
4	Прыжок в длину с	140	130	150	140	155	150	160	160	180	170

	места (см)	130	120	140	130	145	145	150	145	160	150
		125	100	130	125	135	130	140	135	155	145
5	Подтягивание (раз)	2		4		5		6		7	
		1		2		3		4		5	
		0		0		1		2		2	
6	Отжимание	10	8	12	9	14	10	20	12	22	13
		6	5	7	5	10	6	15	10	16	11
		3	2	4	3	5	3	10	5	10	5
7	Поднимание туловища (кол-во раз за 30 сек.)	18	18	20	18	22	20	23	21	25	22
		15	15	15	15	16	16	17	17	18	18
		10	10	10	10	11	11	11	11	14	12
8	Скакалка	45	55	50	60	55	65	60	70	60	75
		35	45	40	50	45	55	50	60	50	65
		30	35	35	40	35	40	40	50	40	50
9	Лыжи 1 км. (мин.)	Прохождение дистанции без учета времени.									

Критерии выставления отметки по техническим элементам волейбола

Технические действия на зачете	класс	мальчики			девочки		
		Отметки			отметки		
		повышенный	средний	пониженный	повышенный	средний	пониженный
Верхняя передача мяча - индивидуальная передача над собой (количество передач на технику)	5	8	6	4	7	5	3
	6	9	7	5	8	6	4
	7	11	9	6	9	7	5
	8	12	10	7	10	8	6
	9	15	12	8	12	9	7
	10-11	15	13	9	13	10	7
- Индивидуальная в стену (количество передач на технику)	5	6	5	4	5	4	3
	6	8	6	5	7	5	4
	7	10	8	6	8	6	5
	8	11	9	6	9	7	6
	9	12	10	7	10	8	6
	10-11	15	12	8	12	10	7
В парах через сетку (количество передач на технику)	7	6	5	3	5	4	3
	8	8	7	4	6	5	4
	9	10	8	6	8	6	5
	10	12	10	8	10	8	6
	11	15	12	8	10	8	6
Передача мяча снизу Индивидуальная над собой Количество передач	5	6	4	3	5	4	3
	6	8	6	4	6	5	4
	7	12	8	6	10	6	5
	8	12	8	6	10	6	5
	9	15	10	8	12	8	6
	10	16	12	10	15	10	7
	11	17	13	11	16	11	8
Комбинированная передача мяча над собой, передача снизу	5-6	X	X				
	7	6	5	3	5	4	3
	8	8	6	4	6	5	3

	9	9	7	5	7	6	3
	10-11	10	8	5	8	6	3
У стены: прием сверху, прием снизу поочередно	8	6	5	3	5	4	2
	9	7	6	4	6	5	3
	10-11	8	7	5	7	6	4
	9	9	8	6	7	6	5
	10-11	10	8	6	8	7	5
Подача мяча нижняя прямая из 5	5-6	С середины на технику					
	7	5	4	3	4	3	2
	8	5	4	3	5	4	3
	9-10-11	5	4	3	5	4	3
Верхняя прямая из 6	9	3	2	1	3	2	1
	10	4	3	2	4	2	1
	11	5	4	3	4	3	2
У стены индивидуально: поочередно двумя руками сверху, двумя руками снизу (кол-во передач)	5-6	5	3	0	4	2	0
	7	10	8	4	10	8	4
	8	15	10	6	15	9	5
	9	18	12	8	15	10	6
	10-11	20	15	10	18	12	8
Нападающий удар Индивидуальная работа	На технику выполнения						

Критерии оценивания технических элементов по баскетболу

Технический элемент	Время, кол-во попыток	класс	Оценка результата					
			М			Д		
			повыш енный	пон иже нны й	сред ний	пов ыше нны й	сред ний	понижен ный
Передача двумя руками от груди	30*	5	20	15	10	18	13	8
		6	21	17	12	19	15	10
		7	22	18	14	20	17	12
		8	23	19	15	21	18	13
		9	24	20	16	22	19	14
		10-11	25	21	17	23	20	15
Передача двумя руками с отскоком от пола	30*	5	18	13	10	15	8	5
		6	19	14	12	16	9	7
		7	20	15	13	17	10	8
		8	21	16	15	19	12	10
		9-11	24	18	17	21	15	12
Броски мяча в кольцо с места, сбоку	6 попыток	5	3	2	1	2	1	0
		6	3	2	1	2	1	0

(справа,слева)		7	4	3	1	3	2	1
		8	4	4-3	2-1	3	2	1
		9	4	4-3	2-1	4	3	2
		10-11	5	4	3	5	4	3
Броски мяча в кольцо после ведения с двух шагов	5-10 попыток	5	5	4	1	4	3	1
		6	5	4	2	4	3	2
		7	6	5	2	6	4	2
		8-9	7	6	3	7	5	2
		10-11	8	7	4	7	6	3
Штрафной бросок с места	10 попыток	5	4	3	1	4	3	1
		6	5	4	2	5	4	2
		7	5	4	3	5	4	3
		8	5	4	3	5	4	3
		9	6	5	3	5	4	3
		10-11	6	5	3	5	4	3
		7-11	2	1	0	2	1	0

Отметка тестовых работ:

- «5» -- учащийся выполняет 70% от всех заданий;
- «4» -- учащийся выполняет 40-60 от всех заданий;
- «3» -- учащийся выполняет- 30% от всех заданий;
- «2» --учащийся выполняет меньше 30% всех заданий.

Распределение учебного материала по разделам программы при 3-х разовых занятиях

№	Содержание учебного материала	Основная школа					Средняя школа	
		5	6	7	8	9	10	11
1.	Основы знаний	В процессе занятий						
2.1	Упражнения оздоровительной и корригирующей гимнастике	Индивидуальные комплексы по заболеваниям в процессе каждого занятия						
2.2	Легкая атлетика	11	11	11	11	11	11	11
2.3	Баскетбол	25	25	25	25	25	25	25
2.4	Гимнастические упражнения и элементы	20	20	20	20	18	17	18
2.5	Волейбол	28	28	28	28	27	28	27
2.6	Лыжная подготовка	21	21	21	21	21	21	21
2.7	Подвижные игры	На каждом занятии в соответствии с изучаемым материалом						
2.8	Всего часов	102	102	102	102	102	102	102

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

- Текущая отметка успеваемости учащемуся выставляется по пятибалльной системе.
- Положительная отметка по физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-

оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность). Основной акцент делается на стойкую мотивацию обучающихся к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная отметка выставляется также учащемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

▪ Итоговая отметка по физической культуре 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.

▪ При выставлении текущей отметки учащемуся, имеющему специальную группу здоровья, соблюдается особый такт, быть максимально внимательным, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию и стимулировала на дальнейшие занятия физической культурой.

Список литературы

1. Физическая культура 1 – 11 классы: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. – сост. И.Х.Вахитов, Ю.С.Ванюшин, Л.В.Макарова – М.: Дрофа, 2010.
2. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы». В.И.Лях, А.А.Зданевича, Москва: «Просвещение», 2011 г.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях. 5-9 классы: В.И.Лях .-5-е изд.-М.: Просвещение, 2016.-104 с.
4. 3.Письмо МО РФ от 31.10.2003г. «Об оценивании и аттестации, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
5. 4.Н.С. Никольский, Ю.Н. Никольская Занятия по физической культуре с детьми отнесенными к специальной медицинской группе. Учебно-методическое пособие. – Красноярск, 2011г.

Интернет-ресурсы

1. Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
2. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru>
4. Сайт Министерства спорта РФ www.minsport.gov.ru
5. www.edu.ru
6. www.school.edu.ru
7. rusedu.ru
8. <http://www.openclass.ru>
9. <http://www.uchportal.ru/>