

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гамовская средняя школа»
Пермского муниципального района Пермского края

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МАОУ «Гамовская средняя школа»
Бушкова Н.Н. _____

«10» сентября
2018 – 2019 учебный год

Утверждаю

Директор
МАОУ «Гамовская средняя школа»
Микова Г.М. _____

Приказ № _____ от «4» сентября
2018-2019 учебный год

**Рабочая программа
по физической культуре**

102 часа в года, 3 часа в неделю

9 класс

Программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев «Физическая культура. 8-9 классы», М.:«Просвещение», 2013г.

Учебник: Физическая культура. 8-9 классы.
Лях В.И., Зданевич А.А., М.:«Просвещение», 2012г.

Составитель:

Рыкова Наталья Игоревна,
учитель физической культуры

Требования к уровню подготовленности учащихся 9 класса по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, 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;
- готовности и 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 сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

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.

Учащиеся должны знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития;
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями;
- Правила соревнований по спортивным играм.

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Особое внимание следует уделять на школьников, умеющих недостаточный уровень физической подготовки. Таким учащимся следует давать индивидуальные задания и проводить дополнительные занятия. Нагрузку дозировать с учетом возраста, физического развития, подготовленности, состояния здоровья. Освобожденные от занятий по группе здоровья обязаны присутствовать на уроках. При длительном освобождении по состоянию здоровья даются задания по основам знаний. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется степенью усвоения фактически пройденного на уроках материала, так же от уровня знаний по теории, степенью освоения техники движения, результат выполнения двигательного действия.

Оценка успеваемости школьников, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех движений которые им противопоказаны.

При наличии длительного освобождения от уроков (мед.справка), ученик выполняет реферативную работу на заданную учителем тему или ему дается возможность сдать основы знаний по предмету согласно вопросам билетов по физической культуре.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных основного общего и предметных результатов по физической культуре.

Содержание рабочей программы в 9 классе

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Легкая атлетика (24 часа)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м,

бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность.

Лыжная подготовка (20 часов)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Гимнастика с основами акробатики (20 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Спортивные игры (баскетбол 17 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Спортивные игры («волейбол» 10 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Спортивные игры («футбол» 7 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча. Техника ударов по воротам. Индивидуальная техника защит. Позиционное нападение. Учебно-тренировочная игра в футбол.

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре в 9 классах
по четвертям**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
I	Базовая часть	74				
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Гимнастика с элементами акробатики	20		20		
3	Легкая атлетика	24	12			12
4	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	20			20	
6	Спортивные игры (волейбол)	10			10	
II	Вариативная часть	28				
1	Подвижные игры	4		4		
2	Спортивные игры (баскетбол)	17	12			5
3	Спортивные игры (футбол)	7				7
	Итого	102	24	24	30	24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Общее количество часов на 2018-2019 учебный год - 102

Общее количество учебных часов на I четверть - 24

Знать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Планируемая дата
1	ТБ на уроках л/атлетики, виды л/а.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика).	Знать требования инструкций. Письменный опрос		
2	Стартовый разгон. Скоростной бег.	1	Высокий старт, специальные беговые упражнения, максимально быстрый бег на месте. Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	
3	Спринтерский бег	1	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Бег 60 м – на результат	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 8,4; «4» – 9,2 ; «3» – 10,0.	

					Девочки: «5»-9,4; «4» – 10,0; «3» – 10,5.	
4	Эстафетный бег	1	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие и передачу эстафетной палочки в эстафетном беге.	текущий	
5	Бег на средние дистанции (200 м)	1	Бег на результат 200 м, развитие скоростных возможностей. Спец. беговые упражнения	Уметь пробегать с максимальной скоростью 200 метров	Бег 200 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 32,0; «4» – 34,0; «3» – 36. Девочки: «5» – 36,0; «4» – 38,0; «3» – 40,0.	
6	Бег на средние дистанции (400 м)	1	Бег на результат 400 м, развитие скоростно-силовых возможностей. Спец. беговые упражнения	Уметь пробегать с максимальной скоростью 400 метров	Бег 400 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 1,20; «4» – 1,30; «3» – 1,45. Девочки: «5» – 1,35; «4» – 1,45; «3» – 2,55.	
7	Бег на длинные дистанции (1000 м)	1	Развитие силовой выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 метров	Бег 1000 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 4,10; «4» – 4,35; «3» – 5,15. Девочки: «5» – 4,30; «4» – 5,15; «3» – 5,40.	
8	Метание	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь демонстрировать технику метания мяча	текущий	

	малого мяча на дальность		скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.			
9	Метание малого мяча на дальность (у)	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат	Уметь метать мяч с разбега	Метание на результат Основная группа: Мальчики: «5» – 42; «4» – 37 ; «3» – 28. Девочки: «5» – 27; «4» – 21; «3» – 17.	
10	Прыжок в длину с места	1	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут.	Уметь выполнять прыжок в длину с места	текущий	
11	Прыжок в длину с места (у)	1	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с места	Основная группа: Мальчики: «5» – 220; «4» – 200 ; «3» – 170. Девочки: «5» – 190; «4» – 180; «3» – 160.	
12	Челночный бег 3*10м	1	ОРУ – вызов номеров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, челночный бег 3x10м	Уметь пробегать с максимальной скоростью челночный бег 3x10м	Основная группа: Мальчики: «5» – 7,7; «4» – 8,4 ; «3» – 8,6. Девочки: «5» – 8,5; «4» – 9,3; «3» – 9,7	
13-14	Стойки и передвижения, повороты, остановки	2	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	

			лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.			
15-16	Ловля и передача мяча	2	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Техника выполнения передачи мяча в парах и тройках в движении	
17	Ведение мяча на месте и в движении	1	ОРУ на месте. СУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении	текущий	
18-19	Ведение мяча с изменением движения и скорости	2	ОРУ – вызов номеров. СУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости, движения Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча с изменением движения и скорости	Техника выполнения ведения мяча	
20	Эстафета с баскетбольными мячами	1	ОРУ в парах с баскетбольным мячом. Эстафеты с баскетбольными мячами, направленные на ведение мяча в движении, в различных стойках и направлениях	Уметь выполнить задание с максимальной скоростью и без ошибок	текущий	
21-22	Бросок мяча	2	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным	Уметь выполнять точные броски мяча с места и в движении	текущий	

			противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра			
23	Штрафной бросок	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Учебная игра	Уметь выполнять штрафные броски	Штрафные броски из 10 попыток: «5» - 5, «4» - 4-3, «3» - 2-1	
24	Тактика игры	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Держание игрока с мячом в защите	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	текущий	

Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 24

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.

Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Планируемая дата
25	Вводный инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	Вводный инструктаж на рабочем месте (гимнастика). Гимнастика. Виды гимнастики.	Знать требования инструкций. Письменный опрос		
26	Строевые упражнения на месте (повороты, перестроения)	1	ОРУ на месте. Строевой шаг. Повороты на месте - направо, налево, кругом. Перестроение из одной шеренги в две и три.	Уметь демонстрировать строевые упражнения	текущий	
27	Акробатические упражнения	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	Подтягивания: Основная группа: Мальчики: «5» – 9; «4» – 6 ; «3» – 4. Девочки: «5» – 20; «4» – 15; «3» – 12	
28-29	Развитие гибкости	2	ОРУ на месте. СУ. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, равновесие на одной ноге, «колесо».	Уметь демонстрировать комплекс акробатических	текущий	

				упражнений		
30	Акробатические соединения	1	Равномерный бег 6 минут, ОРУ в движении. Акробатическое соединение из 4-6 элементов	Уметь выполнять акробатическую комбинацию из 4-6 элементов	Техника выполнения акробатических упражнений	
31	Подвижные игры	1	ОРУ в парах. Подвижные игры: "Колесо", "Челнок", "Двумя мячами через сетку", "Мяч капитану", "Пятнадцать передач", "Гонка с выбыванием".		текущий	
32	Висы	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	
33	Упражнения в вися	1	ОРУ. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворот в упоре, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из вися на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Техника выполнения упражнений в вися	
34	Развитие силовых способностей	1	ОРУ на осанку. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения для мышц брюшного пресса.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Основная группа: Мальчики: «5» – 29; «4» – 25 ; «3» – 21. Девочки: «5» – 26; «4» – 23; «3» – 19	

35	Подвижные игры	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подвижные игры: "Перемена мест", "Баскетбол с надувным мячом", "Бег пингвинов", "Перестрелбол", "Карусели".		текущий	
36-37	Развитие координационных способностей	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастическом снаряде «бревно»	Уметь выполнять максимальное количество прыжков через скакалку за 30 сек. Корректировка техники выполнения упражнений	Прыжки через скакалку за 30 сек.: Основная группа: Мальчики: «5» – 70; «4» – 60 ; «3» – 50. Девочки: «5» – 75; «4» – 60; «3» – 55	
38	Упоры	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные упоры на скамье.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	текущий	
39-40	Опорный прыжок	2	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Уметь демонстрировать технику опорного прыжка	Техника выполнения опорного прыжка	
41	Подвижные игры	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подвижные игры: "День и ночь", "Охотники и утки", "Эстафета с элементами равновесия", "Сильные и ловкие", "Петушиный бой", "Верёвочка под ногами".		текущий	
42-	Комбинация на	2	Перестроение из колонны по одному в	Уметь выполнять	Техника	

43	брусьях		колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. М: комбинация на параллельных брусьях. Д: комбинация на разновысотных брусьях	комбинацию из разученных элементов на брусьях	выполнения упражнения	
44	Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие скоростно-силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	
45	Лазание по канату в два приема	1	Перестроение из колонны по два . ОРУ с предметами на месте. Лазанье по канату в два приема	Уметь выполнять лазание по канату в два приема	Техника выполнения лазание по канату в два приема	
46	Развитие силовых способностей	1	ОРУ на месте. СУ. Упражнения на развитие силовых способностей, сгибание разгибание рук в упоре	Корректировка техники выполнения упражнений	Отжимания: Основная группа: Мальчики: «5» – 30; «4» – 25; «3» – 18. Девочки: «5» – 20; «4» – 15; «3» – 10	
47	Подвижные игры	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подвижные игры: "Слон", "Перестрелка", "Ящерица", "Защитой товарища", "Погоня", "Наступление", "Вызов".		текущий	
48	Эстафеты	1	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты с акробатическими элементами, равновесием, силовыми упражнениями	Уметь выполнить задание с максимальной скоростью и без ошибок	текущий	

Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Здоровье и здоровый образ жизни.

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Планируемая дата
49	Лыжная подготовка. Т.Б. на уроках л/п.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях л/п.	Знать требования инструкций. Письменный опрос		
50-51	Одновременный бесшажный ход, подъём в гору скользящим шагом	2	Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Безшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах бесшажным ходом	текущий	
52	Круговая тренировка на время	1	Проведение комплекса ОРУ на месте. Силовая тренировка по кругу, на каждое задание отводится 30 сек.	Уметь правильно распределить силы по дистанции	текущий	
53-54	Одновременный двухшажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 2-3 км.	Уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом	Техника одновременного двухшажного хода	

55	Эстафетный бег	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Эстафеты на лыжах различными ходами	Уметь передвигаться на лыжах максимально быстро	текущий	
56-57	Попеременный двухшажный ход, преодоление неровностей при спуске	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом	Техника попеременного двухшажного хода	
58	Круговая тренировка на кол-во раз	1	Проведение комплекса ОРУ на месте. Силовая тренировка по кругу, на каждое задание дается определенное кол-во раз	Уметь правильно распределить силы по дистанции	текущий	
59-60	Переход с одновременных ходов на попеременные. Повороты на месте и в движении	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.со сменой ходов.	Уметь выполнять повороты на лыжах на месте и в движении	текущий	
61-62	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом»	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 3 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках и подъемах	текущий	
63	Круговая тренировка с мячами	1	ОРУ в движении. СУ. Выполнение упражнений с различными мячами (баскетбольный, футбольный, волейбольный,	Уметь точно и быстро работать со всеми видами мячей	текущий	

			набивной, теннисный, гандбольный) по кругу на время			
64-65	Подъема «елочкой» и торможение «упором»	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъема «елочкой» и торможение «плугом». Прохождение дистанции до 3 км.со сменой ходов.	Уметь выполнять спуск и подъем	Техника торможения «упором», подъем «елочкой»	
66-67	Коньковый ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный и одновременный двушажный коньковый ход. Прохождение дистанции 2-3 км. Коньковым ходом.	Уметь передвигаться на лыжах коньковым ходом	Техника передвижения коньковым ходом	
68	Лыжная гонка на дистанцию 1-2 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь быстро преодолеть дистанцию	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. Основная группа – на время. Подготовительная и спец.группа – без учета времени	
69	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек в волейболе	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Уметь выполнять технические действия	текущий	
70	Передача мяча над собой	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	Уметь выполнить передачу над собой	Передача сверху над собой: Мальчики: «5» – 16; «4» – 13 ; «3» – 10. Девочки: «5» – 12; «4» – 10; «3» – 8.	

71	Прием мяча после подачи над собой	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Уметь выполнить прием над собой	Прием снизу над собой: Мальчики: «5» – 13; «4» – 11 ; «3» – 8. Девочки: «5» – 10; «4» – 8; «3» – 5.	
72	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	В парах: сидя на гимнастической скамьи. Стоя на расстоянии 2-3 м с различной высотой, через сетку. Подвижная игра. «Вызов номеров »	Уметь работать в паре передавая мяч сверху двумя руками	Передача сверху в парах: Мальчики: «5» – 12; «4» – 10 ; «3» – 6. Девочки: «5» – 10; «4» – 6; «3» – 4.	
73-74	Подача мяча	2	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.	Уметь выполнять нижнюю и верхнюю прямую подачу	Верхняя и нижняя подача из 5 раз: Мальчики: «5» – 4; «4» – 3 ; «3» – 2. Девочки: «5» – 4; «4» – 3; «3» – 1.	
75-76	Нападающий удар (н/у.)	2	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику н/у	текущий	
77	Тактика игры	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	

			укороченных площадках. Учебная игра по упрощенным правилам.			
78	Учебно-тренировочная игра волейбол	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	

Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

Знать:

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Естественные основы: Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Планируемая дата
79	Лёгкая атлетика, спортивные игры. Т.Б. на уроках л/а и спортивных игр	1	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми.	Знать требования инструкций. Устный опрос		
80	Ведение мяча на месте и в движении	1	ОРУ на месте. СУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении	текущий	
81	Ведение мяча с изменением движения и скорости	1	ОРУ – вызов номеров. СУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости, движения Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча с изменением движения и скорости	Техника выполнения ведения мяча	

82	Броски мяча после 2-х шагов	1	ОРУ на месте. СУ.. Броски мяча в кольцо с 2-х шагов с места и с 2-х шагов после ведения	Уметь выполнять бросок после ведения и двух шагов	текущий	
83	Броски мяча после 2-х шагов	1	Броски мяча в кольцо с 2-х шагов с места и с 2-х шагов после ведения	Уметь выполнять бросок после ведения и двух шагов	Техники броска в кольцо после 2-х шагов	
84	Учебная игра	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Держание игрока с мячом в защите	Уметь оценивать игровую ситуацию и значение партнера		
85	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега		
86		1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» Основная группа: Мальчики 120-115-110, девочки 110-105-100 подготовительная и спец. группа (техника прыжка).	
87	Метание малого мяча в цель	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м.	Уметь метать мяч в цель	Метание на результат из 5 попыток. Основная группа: Мальчики:	

					«5» – 5-4; «4» – 3 ; «3» – 2-1. Девочки: «5» –5- 4; «4» – 3; «3» – 2-1.	
88	Спринтерский бег	1	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 30м. Бег 30 м – на результат	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 4,5; «4» – 5,0 ; «3» – 5,5. Девочки: «5»-5,0; «4» – 5,6; «3» – 6,0.	
89	Бег на средние дистанции (300 м)	1	Бег на результат 300 м, развитие скоростных возможностей. Спец. беговые упражнения	Уметь пробегать с максимальной скоростью 300 метров	Бег 300 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 0,50; «4» – 0,56 ; «3» – 1,00. Девочки: «5» – 0,55; «4» – 1,00; «3» – 1,7.	
90	Бег на средние дистанции (500 м)	1	Бег на результат 500 м, развитие скоростно-силовых возможностей. Спец. беговые упражнения	Уметь пробегать с максимальной скоростью 500 метров	Бег 500 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 1,45; «4» – 2,00 ; «3» – 2,15. Девочки: «5» – 2,05; «4» – 2,20; «3» – 2,55.	
91	Кроссовая подготовка 1 км.	1	Развитие силовой выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 метров	Бег 1000 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 4,10; «4» – 4,35; «3» – 5,15.	

					Девочки: «5» – 4,30; «4» – 5,15; «3» – 5,40.	
92	Метание малого мяча на дальность	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат	Уметь метать мяч с разбега	Метание на результат Основная группа: Мальчики: «5» – 42; «4» – 37 ; «3» – 28. Девочки: «5» – 27; «4» – 21; «3» – 17.	
93	Прыжок в длину с разбега	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	Уметь прыгать в длину с 9 – 10 шагов разбега	текущий	
94	Прыжок в длину с разбега (у)	1	ОРУ на месте. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега – на результат	Уметь прыгать в длину с 9 – 10 шагов разбега	Прыжок в длину с разбега Основная группа: Мальчики: «5» – 4,00; «4» – 3,80 ; «3» – 3,50. Девочки: «5» – 3,70; «4» – 3,30; «3» – 3,10.	
95	Эстафетный бег	1	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие и передачу эстафетной палочки в эстафетном беге.	текущий	
96	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных и.п.	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия	текущий	

97	Удары по мячу и остановка мяча	1	ОРУ на месте. СУ. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия	текущий	
98	Техника ведения мяча	1	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия	текущий	
99	Техника ударов по воротам	1	ОРУ – вызов номеров. СУ. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия	Оценка за удары по воротам меньше 5 точных попаданий из 8	
100	Индивидуальная техника защиты	1	Бег 1000м, СУ. Вырывания и выбивания мяча, игра вратаря	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия	текущий	
101	Позиционное нападение	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Вбрасывание мяча из-за «боковой» линии с места и с шагом. Позиционные нападения с атакой и без атаки. Игра в футбол. Правила игры и соревнований по спортивным играм.	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия	текущий	
102	Учебно-тренировочная игра в футбол	1	Комбинации из освоенных элементов техники: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия	текущий	

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (СМГ)

В соответствии с рекомендациями Министерства образования Российской Федерации учитываются особенности в организации занятий физической культурой в СМГ.

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

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

Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя.

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

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

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

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании выставляется отметка по физической культуре.

В соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы выпускники общеобразовательных учреждений могут участвовать в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен целесообразно проводить по билетам.

Экзамен проводится во время первых уроков в спортивном зале школы. Школьники приходят на экзамен в спортивной форме. Температура в помещении должна быть не ниже 21 градуса по Цельсию.

Для проведения экзамена учитель заранее готовит билеты, в которые включаются теоретический вопрос и практическое задание под условным номером. Практическое задание должно быть доступно и разрешено к выполнению только учащимся с конкретной формой заболевания.

Экзамен проводится в присутствии медицинского работника школы.

Примерный перечень теоретических вопросов и практических заданий, общий для выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы, прилагается. При составлении экзаменационных билетов учитель физической культуры должен учитывать реальное функциональное состояние учащихся и уровень организации образовательного процесса для СМГ в общеобразовательном учреждении

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Примерные вопросы:

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что значит «рациональный режим питания»?

3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения тебе полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

**Примерные виды практических заданий
(выполняются при отсутствии противопоказаний)**

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).