

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Молчановская СОШ № 2»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета
МАОУ «Молчановская СОШ №2»
Протокол №1 от «30» 08 24 г.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем
директора по УВР

Мунинова О.Я.

УТВЕРЖДЕНО
директор
МАОУ «Молчановская СОШ №2»

Приказ №212 от «30» 08 24 г.

Адаптивная рабочая программа

Предмет: Физическая культура
для детей с ограниченными возможностями здоровья
(вариант 7.1., 7.2. по ФГОС обучающихся с ОВЗ)
Класс: 5-9

Пояснительная записка

Адаптивная основная общеобразовательная программа общего образования обучающихся с задержкой психического развития (далее - АООП НОО обучающихся с ЗПР) - это образовательная программа, адаптированная для обучения данной категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

АООП НОО обучающихся с ЗПР) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее — ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР.

АООП НОО разработана МАОУ «Молчановская средняя общеобразовательная школа №2» с учётом образовательных потребностей и запросов участников образовательного процесса.

Концепция

В рамках проекта Концепции модернизации содержания и технологий преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Российской Федерации обозначены проблемы содержания и методики, в том числе интеграции и равных возможностей для обучающихся в использовании урочных, внеурочных форм обучения и средств физической культуры и спорта.

Важной составляющей для решения многих задач выступает интеграция обучения физическому воспитанию:

- объединение методических материалов для приобщения подрастающего поколения к ФК и спорту в соответствии с возрастными и психофизическими способностями;
- учет национальных и гендерных способностей обучающихся, которые дают возможность педагогу структурировать курс ФК и организовать вариативную часть в современных условиях;
- в современных условиях необходима разработка и внедрение в образовательный процесс цифровых (электронных) образовательных ресурсов, которые позволят максимально использовать личностный потенциал каждого обучающегося;
- разнообразие цифровых ресурсов предоставляют возможность индивидуализировать процесс обучения, организовать самостоятельную работу на уроке и во внеурочной деятельности, активизировать познавательную деятельность обучающихся.

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

АООП НОО обучающихся с ЗПР - это образовательная программа, адаптированная для обучения данной категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Данная образовательная программа разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Указа Президента РФ «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы» от 01.06.2012г. № 761;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014г. №1598);
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1., 7.2.);

Цель реализации адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития — обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации МАОУ «Молчановская средняя общеобразовательная школа №2» АООП НОО обучающихся с ЗПР предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;
- достижение планируемых результатов освоения АООП НОО, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды;
- включение обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды (населённого пункта, района, города).

Принципы и подходы к формированию адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития

В основу АООП НОО обучающихся с ОВЗ (ЗПР) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

- Применение *дифференцированного подхода* предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ (ЗПР), которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования, и предоставление обучающимся возможности реализовать индивидуальный потенциал развития.
- *Деятельностный подход* в МАОУ «Молчановская средняя общеобразовательная школа №2» основывается на теоретических положениях отечественной

психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития детей с нормальным и нарушенным развитием и строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ОВЗ (ЗПР) младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования. Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения.

В основу АООП НОО обучающихся с ОВЗ (ЗПР) МАОУ «Молчановская средняя общеобразовательная школа №2» заложены следующие **принципы**:

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);
- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип преемственности, предполагающий при проектировании АООП начального общего образования обучающихся с ОВЗ (ЗПР) ориентировку на программу основного общего образования, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с задержкой психического развития;
- принцип целостности содержания образования, поскольку в основу структуры содержания образования положено не понятие предмета, а — «образовательной области»;
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися с задержкой психического развития всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний, умений, и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей.

Общая характеристика адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития

Реализация АООП НОО для детей с ОВЗ предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения

школьного обучения с образованием сверстников без ограничений здоровья, но в более пролонгированные календарные сроки - 5 лет (с обязательным введением первого дополнительного класса). Сроки получения начального общего образования обучающимися с ОВЗ (ЗПР) пролонгированы с учетом психофизиологических возможностей и индивидуальных особенностей развития данной категории обучающихся. Определение варианта АООП НОО обучающегося с ЗПР (7.1.,7.2.,7.3.) осуществляется на основе рекомендаций ПМПК, сформулированных по результатам его комплексного психолого-медико-педагогического обследования, в порядке, установленном законодательством РФ.

В процессе всего школьного обучения сохраняется возможность перехода обучающегося с одного варианта программы на другой (основанием для этого является заключение ПМПК). Перевод обучающегося с ЗПР с одного варианта АООП НОО на другой осуществляется на основании комплексной оценки личностных, метапредметных и предметных результатов по рекомендации ПМПК и с согласия родителей (законных представителей).

Неспособность обучающегося с ЗПР полноценно освоить отдельный предмет в структуре АООП НОО ОВЗ не должна служить препятствием для выбора или продолжения освоения АООП НОО для обучающихся с ЗПР, поскольку у данной категории обучающихся может быть специфическое расстройство чтения, письма, арифметических навыков (дислексия, дисграфия, дискалькулия), а также выраженные нарушения внимания и работоспособности, нарушения со стороны двигательной сферы, препятствующие освоению программы в полном объеме.

При возникновении трудностей в освоении обучающимся с ЗПР содержания АООП НОО специалисты, осуществляющие его психолого-педагогическое сопровождение, должны оперативно дополнить структуру Программы коррекционной работы соответствующим направлением работы. В случае появления стойких затруднений в ходе обучения и/или взаимодействия со сверстниками обучающийся с ЗПР направляется на комплексное обследование в ПМПК с целью выработки рекомендаций родителям и специалистам по его дальнейшему обучению и необходимости перевода на обучение по индивидуальному учебному плану с учетом его особенностей и образовательных потребностей (**вариант 7.3**).

Общий подход к оценке знаний и умений, составляющих предметные результаты освоения АООП НОО ОВЗ сохраняется в его традиционном виде. При этом, обучающийся с ЗПР имеет право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации в иных формах. Текущая, промежуточная и итоговая аттестация на ступени начального общего образования проводится с учетом возможных специфических трудностей ребенка с ЗПР в овладении письмом, чтением или счетом. Вывод об успешности овладения содержанием АООП НОО ОВЗ обучающихся с ЗПР делается на основании положительной индивидуальной динамики.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента её образования, по усмотрению их родителей (законных представителей) оставляются на повторное обучение, переводятся на обучение по другому варианту АООП НОО ОВЗ в соответствии с рекомендациями ПМПК, либо на обучение по индивидуальному учебному плану.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР - наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих ограничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик - от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно- поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация образовательных программ начального общего образования обучающихся с ЗПР должна соотноситься с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК.

АООП НОО (**вариант 7.1**) адресована обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в

разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

АООП НОО (**вариант 7.2**) адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленной деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом.

Трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости сформированы недостаточно.

Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательна и неустойчива, которая зависит от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Возможно неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (**вариант 7.1**), характерны следующие специфические **образовательные потребности**:

- адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;
- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации; постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно – познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (**вариант 7.2**), характерны следующие специфические **образовательные потребности**:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- увеличение сроков освоения АООП НОО ОВЗ до 5 лет;

- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, использования соответствующих методик и технологий;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослому, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- комплексное сопровождение, включающее специальную психокоррекционную помощь, направленную на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками и взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Только удовлетворяя особые образовательные потребности обучающегося с ЗПР, можно открыть путь к получению качественного образования.

1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися с задержкой психического развития адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования

Самым общим результатом освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР должно стать полноценное общее образование, развитие социальных (жизненных) компетенций.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися с ЗПР АООП НОО соответствуют ФГОС НОО.

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования (далее — планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему **обобщенных**

лично ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Планируемые результаты:

- обеспечивают связь между требованиями ФГОС НОО, образовательной деятельностью и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, уточняя и конкретизируя общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов для каждой учебной программы с учетом ведущих целевых установок их освоения, возрастной специфики обучающихся и требований, предъявляемых системой оценки;
- являются содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов, курсов, учебно-методической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования.

Структура планируемых результатов учитывает необходимость:

- определения динамики развития обучающихся на основе выделения достигнутого уровня развития и ближайшей перспективы — зоны ближайшего развития ребенка;
- определения возможностей овладения обучающимися учебными действиями на уровне, соответствующем зоне ближайшего развития, в отношении знаний, расширяющих и углубляющих систему опорных знаний, а также знаний и умений, являющихся подготовительными для данного предмета;
- выделения основных направлений оценочной деятельности — оценки результатов деятельности систем образования различного уровня, педагогов, обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социо-культурным опытом.

Предметные результаты освоения АООП НОО с учетом специфики содержания предметных областей включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

В результате изучения **всех без исключения предметов** на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты освоения АООП НОО ОВЗ:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временное временно-пространственной организации.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее -ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 10) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- 11) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Предметные результаты освоения обучающимися с ОВЗ АООП НОО

Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

Формирование универсальных учебных действий

(личностные и метапредметные результаты)

В результате изучения всех без исключения предметов при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

1.3. Система оценки достижения обучающимися с задержкой психического развития планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования.

1.4. Основными направлениями и целями оценочной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ являются оценка образовательных достижений обучающихся и оценка результатов деятельности образовательных организаций и педагогических кадров. Полученные данные используются для оценки состояния и тенденций развития системы образования.

Система оценки достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения АООП НОО предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Оценка результатов освоения обучающимися с ЗПР АООП НОО (кроме программы коррекционной работы) осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Оценивать достижения обучающимся с ЗПР планируемых результатов необходимо при завершении каждого уровня образования, поскольку у обучающегося с ЗПР может быть индивидуальный темп освоения содержания образования и стандартизация планируемых результатов образования в более короткие промежутки времени объективно невозможна.

Обучающиеся с ЗПР имеют право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации освоения АООП НОО в иных формах.

Специальные условия проведения *текущей, промежуточной и итоговой* (по итогам освоения АООП НОО) *аттестации* обучающихся с ЗПР включают:

- особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;
- привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);

- присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;
- адаптивное инструктирование с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:
 - 1) упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;
 - 2) упрощение многозвенной инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;
 - 3) в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;
- при необходимости адаптивное редактирование текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению и др.);
- при необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
- увеличение времени на выполнение заданий;
- возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения;
- недопустимыми являются негативные реакции со стороны педагога, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.

Оценка метапредметных результатов

Оценка метапредметных результатов предполагает оценку универсальных учебных действий учащихся (регулятивных, коммуникативных, познавательных), т. е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ своей познавательной деятельности и управление ею. К ним относятся:

- способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;
- умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;
- способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установлению аналогий, отнесению к известным понятиям;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Достижение метапредметных результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса — учебных предметов, представленных в обязательной части учебного плана.

Основное содержание оценки метапредметных результатов на ступени начального общего образования строится вокруг умения учиться. Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур таких, как решение задач творческого и поискового

характера, учебное проектирование, комплексные работы на межпредметной основе, мониторинг сформированности основных учебных умений.

Личностные УУД:

1. Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности.
2. Способность к самооценке; умение оценивать свои и чужие поступки.
3. Урегулирование поведения в соответствии с познанными моральными нормами и этническими требованиями.
4. Познавательная мотивация учения.
5. Принятие и освоение социальной роли обучающегося.

Регулятивные УУД:

1. Умение определять цель деятельности на уроке.
2. Умение работать по плану.
3. Умение контролировать выполнение заданий

Познавательные УУД:

1. Умение ориентироваться в учебнике.
2. Умение сравнивать и группировать предметы.
3. Умение извлекать информацию из сюжетного рисунка.
4. Умение переводить информацию из одного вида в другой (из рисунка в схему).
5. Умение вычитывать информацию из текста и схемы.

Коммуникативные УУД:

1. Умение участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях.
2. Умение отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу.
3. Умение соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.
4. Умение слушать и понимать речь других.
5. Умение участвовать в паре.

В начале и в конце учебного года проводится **мониторинг сформированности УУД**.

Диагностическая работа включает в себя задания на выявление планируемых результатов

Оценка предметных результатов

Достижение предметных результатов обеспечивается за счет основных учебных предметов.

Поэтому объектом оценки предметных результатов является способность обучающихся с ОВЗ (ЗПР) решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются и учитываются при определении итоговой оценки. Предметом итоговой оценки освоения обучающимися основной общеобразовательной программы начального общего образования является достижение предметных и метапредметных результатов начального общего образования, необходимых для продолжения образования.

МОДЕЛЬ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Цель

Способ

Оценка

Виды помощи

Входная диагностика

Определение исходного уровня развития личности учащегося в следующих компетенциях:

- в личностной компетентности (развитие личностных навыков, освоения норм и правил поведения);
- регулятивной компетентности;
- коммуникативной компетентности;
- познавательной компетентности;
- определение зоны ближайшего развития;
- направления коррекционно-развивающей работы.

Наблюдение, письменные и графические работы, устная беседа, тестирование.

Оценочным ключом для фиксации достижений ребенка является трехуровневая шкала:

Низкий уровень – ребенок не демонстрирует умение даже в отдельных видах деятельности.

Средний уровень – ребенок демонстрирует умения в отдельных видах деятельности.

Высокий уровень – демонстрирует умения в большинстве видов деятельности.

Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия, занятия с логопедом, индивидуальная помощь учителя на уроках, дифференцированные задания, помощь и поощрение, психолого-педагогическое консультирование родителей.

Групповые коррекционно-развивающие занятия, дифференцированные задания занятия с логопедом, дифференцированные задания, руководство и помощь учителя, психолого-педагогическое консультирование родителей.

Дополнительные развивающие упражнения, дифференцированные задания, контроль и поощрение, психолого-педагогическое консультирование родителей.

Промежуточный контроль

Диагностика текущих результатов освоения предметных программ и программы УУД, соотнесение достигнутых результатов с планируемыми, определение дальнейших коррекционно-развивающих мероприятий.

Диагностические, практические, самостоятельные, творческие работы, дидактические карточки, средства ИКТ, тесты, портфолио, проекты.

1) общепринятая пятибалльная шкала для оценки полноты и глубины освоения материала, умения решать учебно-познавательные и практические задачи;

2) оценки: «зачет \ незачет»

(«удовлетворительно \ неудовлетворительно»), т.е. оценка, свидетельствующая об освоении опорной системы знаний и правильном выполнении учебных действий в рамках диапазона заданных задач, построенных на опорном учебном материале;

Оценки: «хорошо», «отлично», свидетельствующие об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов.

3) индивидуальное наблюдение за деятельностью учащегося в процессе работы с классом.

Коррекционно-развивающие занятия, индивидуальные занятия с учителем по ликвидации «пробелов»; дифференцированные разно уровневые задания, памятки, образцы записей, таблицы и схемы, счетный материал, опорные схемы, обучение приемам мнемотехники, обучение приемам самоконтроля, использование интерактивных технологий (компьютерные образовательные игры, задания, тесты, учебные презентации); психолого-педагогическое консультирование родителей.

Итоговый контроль

Системное обобщение итогов учебной деятельности по разделу, теме

Устный и письменный опрос, тестирование, контрольные и диагностические работы, проекты.

1) общепринятая пятибалльная шкала для оценки полноты и глубины освоения материала, умения решать учебно-познавательные и практические задачи;

2) работы в «Портфолио» оцениваются по критериям, обозначенным педагогом и классом.

Организация повторения учебного материала, проекты, презентации, творческие работы, предметные недели, олимпиады и конкурсы; психолого-педагогическое консультирование родителей

Комплексная диагностика

Диагностирование качества обучения, личностных достижений учащихся.

Логопедическое и психологическое тестирование, тесты обученности по предметам, портфолио учащегося, учебные проекты.

Результаты оцениваются:

- по бальной системе теста;
- по уровням: высокий, средний, низкий;
- по критериям оценки портфолио;
- по критериям оценки проектов.

Медико-психолого-педагогический консилиум с выработкой рекомендаций по уточнению и коррекции индивидуального образовательного маршрута учащегося с ОВЗ, коррекционно-развивающие занятия, занятия с психологом и логопедом, психолого-педагогическое консультирование родителей.

Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются и учитываются при определении итоговой оценки. Предметом итоговой оценки освоения обучающимися адаптированной основной образовательной программы начального общего образования является достижение предметных и метапредметных результатов начального общего образования, необходимых для продолжения образования.

Оценка предметных результатов по предметам проводится с помощью контрольных и диагностических работ, тестов, устных и письменных опросов направленных на определение уровня освоения темы учащимися. Проводится мониторинг результатов по технике чтения. Системная оценка личностных, метапредметных и предметных результатов реализуется в рамках накопительной системы – рабочего Портфолио учащегося, а также в стадии разработки находятся мониторинговые исследования.

Формы представления образовательных результатов:

- дневник учащегося
- личное дело учащегося
- тексты итоговых диагностических контрольных работ диктантов и анализ их выполнения обучающимся
- устная оценка успешности результатов, формулировка причин неудач и рекомендаций по устранению пробелов в обученности по предметам
- результаты психолого-педагогических исследований, иллюстрирующих динамику развития отдельных интеллектуальных и личностных качеств обучающегося.
- портфолио учащегося.

Портфолио учащегося:

- является современным педагогическим инструментом сопровождения развития и оценки достижений обучающихся с ЗПР, ориентированным на обновление и совершенствование качества образования;
- позволяет учитывать возрастные особенности развития универсальных учебных действий обучающихся с ЗПР;
- предполагает активное вовлечение учащихся и их родителей в оценочную деятельность на основе проблемного анализа, рефлексии и оптимистического прогнозирования.

По результатам оценки, которая формируется на основе материалов портфолио достижений, делаются выводы о:

- 1) сформированности у обучающегося универсальных и предметных способов действий, а также опорной системы знаний, обеспечивающих ему возможность продолжения образования в основной школе;

- 2) сформированности основ умения учиться, понимаемой как способности к самоорганизации с целью постановки и решения учебно-познавательных и учебно-практических задач;
- 3) индивидуальном прогрессе в основных сферах развития личности — мотивационно-смысловой, познавательной, эмоциональной, волевой и саморегуляции.

Формы контроля и учета достижений обучающихся

Обязательные формы и методы контроля

Иные формы учета достижений

текущая аттестация

итоговая (четверть, год) аттестация

урочная деятельность

внеурочная деятельность

- устный опрос
- письменная
- самостоятельная работа
- диктанты
- контрольное списывание
- тестовые задания
- графическая работа
- изложение
- доклад
- творческая работа
- посещение уроков по программам наблюдения
- диагностическая контрольная работа
- диктанты
- изложение
- контроль техники чтения
- анализ динамики текущей успеваемости
- участие в выставках, конкурсах, соревнованиях
- активность в проектах и программах внеурочной деятельности
- творческий отчет
- портфолио
- анализ психолого-педагогических исследований

2. Содержательный раздел

2.1. Программа формирования универсальных учебных действий на ступени общего образования в условиях МАОУ «Молчановская СОШ №2» (далее — программа формирования УУД) конкретизирует требования ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к личностным и метапредметным результатам освоения АООП НОО, и служит основой разработки программ учебных предметов, курсов.

Программа формирования универсальных учебных действий направлена на обеспечение деятельностного подхода и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования обучающихся с ЗПР и призвана способствовать развитию универсальных учебных действий, обеспечивающих обучающимся умение учиться. Это достигается как в процессе освоения обучающимися с ЗПР конкретных

предметных знаний, умений и навыков в рамках отдельных учебных дисциплин, так и в процессе формирования социальных (жизненных) компетенций.

Программа формирования универсальных учебных действий для начального общего образования обучающихся с ЗПР обеспечивает:

- успешность (эффективность) обучения в любой предметной области,
- общность подходов к осуществлению любой деятельности обучающегося вне зависимости от ее предметного содержания;
- реализацию преемственности всех ступеней образования и этапов усвоения содержания образования;
- создание условий для готовности обучающегося с ЗПР к дальнейшему образованию, реализации доступного уровня самостоятельности в обучении;
- целостность развития личности обучающегося.

Основная **цель** реализации программы формирования универсальных учебных действий состоит в формировании обучающегося с ЗПР как субъекта учебной деятельности.

Задачами реализации программы являются:

- формирование мотивационного компонента учебной деятельности;
- овладение комплексом универсальных учебных действий,
- составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности,
- планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Ценностные ориентиры начального общего образования

Данная программа предусматривает переход:

- от обучения, как преподнесения учителем обучающимся системы знаний, к активному решению проблем с целью выработки определенных решений;
- от освоения отдельных учебных предметов к полидисциплинарному (межпредметному) изучению сложных жизненных ситуаций;
- к сотрудничеству учителя и обучающихся в ходе овладения знаниями, к активному участию последних в выборе содержания и методов обучения.

Ценностные ориентиры начального образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ нашей образовательной организации, выраженный в Требованиях к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

формирование основ гражданской идентичности личности **на базе:**

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

формирование психологических условий развития общения, сотрудничества **на основе:**

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир **на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:**

- принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

- формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

развитие умения учиться и формирование личностного смысла учения как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности **как условия её самоактуализации:**

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве процессе обучения, воспитания, коррекции, познавательного и личностного развития обучающихся с ЗПР на основе формирования общих учебных умений, обобщённых способов действий обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

Понятие, функции, состав и характеристики универсальных учебных действий на уровне начального общего образования

Последовательная реализация деятельностного подхода направлена на повышение эффективности образования, более прочное усвоение знаний учащимися, существенное повышение их мотивации и интереса к учебе.

Под «универсальным учебным действием» понимается умение учиться, т.е. способность учащихся к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта.

Функции универсальных учебных действий:

- обеспечение возможностей обучающегося самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;

- создание условий для коррекции развития личности и её самореализации на основе готовности к непрерывному образованию; обеспечение успешного усвоения знаний, формирования умений, навыков и компетентностей в любой предметной области.

Универсальный характер учебных действий проявляется в том, что они носят надпредметный, метапредметный характер; обеспечивают целостность общекультурного, личностного и познавательного развития и саморазвития личности; обеспечивают преемственность всех ступеней образовательного процесса; лежат в основе организации и регуляции любой деятельности учащегося независимо от её специально-предметного содержания.

Универсальные учебные действия обеспечивают этапы усвоения учебного содержания и формирования психологических способностей обучающегося.

Виды универсальных учебных действий

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующих ключевым целям общего образования, можно выделить четыре блока: *личностный, регулятивный* (включающий также действия саморегуляции), *познавательный* и *коммуникативный*.

Формирование универсальных учебных действий (личностные и метапредметные результаты)

В результате изучения всех без исключения предметов при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

-строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

-произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

-адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

-строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; задавать вопросы;

-контролировать действия партнера;

-использовать речь для регуляции своего действия;

-адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

-учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

-учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

-понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

-аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

-продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

-с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

-задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

-осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

-адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Преемственность программы формирования универсальных учебных действий при переходе обучающихся с ЗПР от начального общего образования к общему среднему.

В связи с введением новых образовательных стандартов в начальной школе и с появлением федеральных государственных требований в дошкольном образовании обозначился переход от парадигмы «знаний, умений, навыков» к культурно- исторической системно-деятельностной парадигме образования.

Структура и содержание программы формирования универсальных учебных действий предусматривает непрерывность ФГОС дошкольного образования и ФГОС для детей с ОВЗ. Она построена в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ЗПР как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

Программа универсальных учебных действий способствует формированию общей культуры, развития «качеств личности, формированию предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность». Формирование универсальных учебных действий реализуется в процессе всей урочной и внеурочной деятельности.

Связь универсальных учебных действий с содержанием учебных предметов

Формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих решение задач общекультурного, ценностно-личностного, познавательного развития обучающихся с ЗПР, реализуется в рамках целостного образовательного процесса в ходе изучения системы учебных предметов и дисциплин, в метапредметной деятельности, организации форм учебного сотрудничества и решения важных задач жизнедеятельности обучающихся с ЗПР.

«Физическая культура».

Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Физическая культура (адаптивная)

Знания по адаптивной физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приемы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. *Ходьба, бег, метания.*

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Легкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).⁶¹

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали - тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую;

упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на

контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забывание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»;

упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами -1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).⁶⁴

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две

через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей - 1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу. *Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с 65поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Здоровьесберегающее воспитание:

- получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни в процессе учебной и внеурочной деятельности;
- участвуют в пропаганде здорового образа жизни (в процессе бесед, тематических игр, театрализованных представлений, проектной деятельности);
- учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха;
- получают элементарные представления о первой доврачебной помощи пострадавшим;
- получают представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека (в рамках бесед с педагогами, школьными психологами, медицинскими работниками, родителями), в том числе об аддиктивных проявлениях различного рода - наркозависимости, игромании, табакокурении, интернет-зависимости, алкоголизме и др., как факторах, ограничивающих свободу личности;
- получают элементарные знания и умения противостоять негативному влиянию открытой и скрытой рекламы ПАВ, алкоголя, табакокурения (учатся говорить «нет») (в ходе дискуссий, тренингов, ролевых игр, обсуждения видеосюжетов и др.);

- участвуют в проектах и мероприятиях, направленных на воспитание ответственного отношения к своему здоровью, профилактику возникновения вредных привычек, различных форм асоциального поведения, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье человека (лекции, встречи с медицинскими работниками, сотрудниками правоохранительных органов, детскими психологами, проведение дней здоровья, олимпиад, конкурсов и пр.);
- разрабатывают и реализуют учебно-исследовательские и просветительские проекты по направлениям: здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура и спорт, выдающиеся спортсмены;
- регулярно занимаются физической культурой и спортом (в спортивных секциях и кружках, на спортивных площадках, в детских оздоровительных лагерях и лагерях отдыха), активно участвуют в школьных спортивных мероприятиях, соревнованиях.

Описание форм и методов формирования у обучающихся экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, включая мероприятия по обучению правилам безопасного поведения на дорогах

Воспитание физической культуры, формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Физическое воспитание младших школьников, процесс формирования у них здорового образа жизни предполагает усиление внимания к формированию представлений о культуре здоровья и физической культуры; первоначального опыта самостоятельного выбора в пользу здорового образа жизни; интереса к физическому развитию, к спорту.

Формы и методы формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни:

- начальное самоопределение младших школьников в сфере здорового образа жизни (организация исследований, обмена мнениями учащихся о здоровье человека, биологических основах деятельности организма, различных оздоровительных системах и системах физических упражнений для поддержания здоровья, традициях физического воспитания и здоровьесбережения в культуре народов России и других стран);

- предоставление школьникам возможностей предъявления сверстникам индивидуальных достижений в различных видах спортивных состязаний, подвижных играх; демонстрации успехов в деятельности спортивных секций, туристических походах;

- предъявление примеров ведения здорового образа жизни;

- ознакомление обучающихся с ресурсами ведения здорового образа жизни, занятий физической культурой, использования спортивно-оздоровительной инфраструктуры ближайшего социума;

- включение младших школьников в санитарно-просветительскую деятельность и пропаганда занятий физической культурой в процессе детско-родительских и семейных соревнований;

- организация сетевого партнерства учреждений здравоохранения, спорта, туризма, общего и дополнительного образования.

- коллективные прогулки, туристические походы ученического класса;

- фотовыставки, конкурсы видеороликов, индивидуальные странички в социальных сетях, индивидуальные странички на специальном школьном сайте, посвященном здоровью;

- дискуссии по проблемам здорового образа жизни современного ученика (о режиме дня, труда и отдыха, питания, сна; о субъективном отношении к физической культуре);
- разработка учащимися памяток и информационных листовок о нормативно-правовом обеспечении права граждан на сохранение здоровья, о возможностях получения медицинской помощи, об отечественной системе медицинского страхования;
- выступление перед учащимися младших классов по проблематике физической культуры, заботы о собственном здоровье, об истории международного и отечественного спорта, его героях, о видах спорта и т. п.);
- совместные праздники, турпоходы, спортивные соревнования для детей и родителей;

ведение «Индивидуальных дневников здоровья» (мониторинг – самодиагностика состояния собственного здоровья).

Этапы реализации программы:

Коррекционная работа реализуется поэтапно. Последовательность этапов и их адресность создают необходимые предпосылки для устранения дезорганизующих факторов.

- 1) *Этап сбора и анализа информации* (информационно-аналитическая деятельность). Результатом данного этапа является оценка контингента обучающихся для учёта особенностей развития детей, определения специфики и их особых образовательных потребностей; оценка образовательной среды с целью соответствия требованиям программно-методического обеспечения, материально-технической и кадровой базы учреждения.
- 2) *Этап планирования, организации, координации* (организационно-исполнительская деятельность). Результатом работы является особым образом организованный образовательный процесс, имеющий коррекционно-развивающую направленность и процесс специального сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья при специально созданных (вариативных) условиях обучения, воспитания, развития, социализации рассматриваемой категории детей.
- 3) *Этап диагностики коррекционно-развивающей образовательной среды* (контрольно-диагностическая деятельность). Результатом является констатация соответствия созданных условий и выбранных коррекционно-развивающих и образовательных программ особым образовательным потребностям ребёнка.
- 4) *Этап регуляции и корректировки* (регулятивно-корректировочная деятельность). Результатом является внесение необходимых изменений в образовательный процесс и процесс сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья, корректировка условий и форм обучения, методов и приёмов работы.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Молчановская средняя общеобразовательная школа №2»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета МАОУ «Молчановская СОШ №2»

Протокол №1 от 30.08.2019г.

Обсуждено на методическом объединении учителей

Протокол №1 от 30.08.2019г.

СОГЛАСОВАНО

с заместителем
директора по УВР

_____ Муминова О.Я.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ «Молчановская СОШ
№2»

_____ О.А.Трей

Подпись

Приказ №205 от

30.08.2019г.

Рабочая программа

Предмет: Физическая культура

Класс 5- 9

Всего часов: 136 часов

Количество часов в неделю 2

Учителя физкультуры: Жмыхова Ольга Васильевна
Семенова Елена Леонидовна

с. Молчаново, 2019год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету "Физическая культура" на 2019-2020 учебный год для обучающихся 5-6-х классов МАОУ "Молчановская СОШ№2" разработана в соответствии с:

- требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет "Физическая культура" является одним из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная

деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- *Укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *Формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта; формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *Обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *Воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании *направлена на*:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Для учащихся 5-6 классов основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

- **уроки с образовательно – познавательной направленностью** (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);
- **уроки с образовательно – обучающей направленностью** (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);
- **уроки с образовательно – тренировочной направленностью** (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной).
- **Формы организации образовательного процесса.**

В работе используются разные формы организации деятельности обучающихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану на 2019-2020 учебный год МАОУ "Молчановская СОШ №2" на изучение предмета «Физическая культура» в 5-6 х классах отводится 136 часов.

5 класс - 68 часа (2 часа в неделю, 34 учебных недели)

6 класс – 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебных недели)

9

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное -

конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в 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;
- 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому обучающемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение 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.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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 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

Содержание по учебному предмету

Знания о физической культуре

- *История физической культуры*

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- *Физическая культура (основные понятия)*

Физическое развитие человека.

- *Физическая культура человека*

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

Ученик научится:

-планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.

-Ученик 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;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

- **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Способы двигательной (физкультурной) деятельности"

Ученик научится:

-проводить самостоятельные занятия по физической культуре.

Ученик получит возможность научиться:

-вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

- **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

-кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Содержание предмета «Физическая культура» 5 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Базовые понятия физической культуры.
Физическая культура человека.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

- Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.
- Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Раздел «Физическое совершенствование»

- Физкультурно - оздоровительная деятельность
- Спортивно – двигательная деятельность

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- **Беговая подготовка**
- Равномерный медленный бег до 10 мин. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (60 м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (1 км) по пересеченной местности.
- **Прыжковая подготовка**
- Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки.
- **Метания малого мяча**
- Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

- **Баскетбол**
- Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки. Правила игры.
- **Волейбол**
- Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки. Правила игры.

ГИМНАСТИКА.

- **Акробатика**
- *Организующие команды и приемы:* перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).
- *Прикладные упражнения:* передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Упражнения общей физической подготовки.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

- Прохождение дистанции до 2-3 км с палками двухшажным попеременным ходом. Одновременный бесшажный ход, скользящий шаг. Торможение упором, спуски. Изучение конькового хода без палок Подъем «елочкой». Стойки и повороты. *Развитие двигательных качеств* – выносливости.

Содержание предмета «Физическая культура» 6 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговая подготовка

Равномерный медленный бег до 10 мин. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (60 м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (1 км) по пересеченной местности.

Прыжковая подготовка

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки.

Метания малого мяча

Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки. Правила игры.

Волейбол

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки. Правила игры.

ГИМНАСТИКА.

Акробатика

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку.

Упражнения общей физической подготовки.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

Прохождение дистанции до 2-3 км с палками двухшажным попеременным ходом.

Одновременный бесшажный ход, скользящий шаг. Торможение упором, спуски. Изучение конькового хода без палок Подъем «елочкой». Стойки и повороты. Развитие двигательных качеств – выносливости.

Распределение учебных часов по разделам программы

<i>Разделы программы</i>	<i>5 класс</i>	<i>6 класс</i>
<i>Знания о физической культуре</i>	в процессе урока	

Способы физкультурной деятельности	в процессе урока	
Физическое совершенствование:	в процессе урока	
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
2. Спортивно-оздоровительная деятельность:		
Гимнастика с основами акробатики	10	10
Легкая атлетика	24	24
Волейбол	16	16
Баскетбол	8	8
Лыжная подготовка	10	10
Развитие двигательных качеств	в процессе урока	
Комплексы общеразвивающих упражнений	в процессе урока	
Всего:	68	68

7 класс.

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

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

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт, бег с ускорением от 30 до 60 м.

Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на результат 1000 м, 1500 м. Челночный бег 3 x 10 м, бег в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки).

Техника прыжка в длину: после быстрого разбега с 9-11 шагов совершать прыжок в длину.

Техника метания малого мяча: метать малый мяч и мяч 150 гр. с места и с разбега (10–12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч 150 гр. с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-12 м.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Общеразвивающие упражнения в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойку на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед и назад в полушпагат.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития

силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Лыжная подготовка.

Одновременный одношажный ход . Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3,5км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»; подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Развитие двигательных качеств - выносливости.

8 класс

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

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

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Приемы самостраховки, оказание первой помощи при травмах.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Легкая атлетика.

Спринтерский бег. Низкий старт. Низкий старт – финиширование. Эстафетный бег.

Бег 60 м на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.

Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов. Метание мяча на дальность. Техника выполнения метание мяча с разбега на дальность. Прыжок в длину с места на результат. Старты из различных положений.

Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.) Бег 1000 м на результат. Челночный бег 3 x 10м, бег в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки).

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники

передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Прыжки со скакалкой. Подтягивания в висе на результат.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойку на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед и назад в полушпагат, стойка ноги врозь. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Опорный прыжок способом «ноги врозь»

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Развитие силовых способностей.

Лыжная подготовка.

Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользким шагом. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъем «полуелочкой». Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км. Торможение и поворот упором.
Развитие двигательных качеств - выносливости.

9 класс

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

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

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Приемы самостраховки, оказание первой помощи при травмах.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Легкая атлетика.

Спринтерский бег. Низкий старт. Низкий старт – финиширование. Эстафетный бег. Бег 60 м на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину с места на результат. Старты из различных положений. Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.) Бег 1000м, 2000м на результат. Челночный бег 3 x 10м, бег в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки).

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0).
Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Прыжки со скакалкой. Подтягивания в висе на результат.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойку на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед и назад в полушпагат, стойка ноги врозь. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Опорный прыжок способом «ноги врозь»

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Развитие силовых способностей.

Лыжная подготовка.

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъем «полуелочкой». Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4 км. Торможение и поворот упором.

Развитие двигательных качеств - выносливости

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	модуль «Легкая атлетика»	20	7	13	
2.2	модуль «Гимнастика»	8	2	8	
2.3	модуль «Спортивные игры» Баскетбол	10	4	6	
2.4	модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка	10	3	7	
2.5	модуль «Спортивные игры» Волейбол	10	4	6	

2.6	Модуль «Спорт» Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	модуль «Легкая атлетика»	20	7	13	
2.2	модуль «Гимнастика»	8	2	8	
2.3	модуль «Спортивные игры» Баскетбол	10	4	6	
2.4	модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка	10	3	7	
2.5	модуль «Спортивные игры» Волейбол	10	4	6	

2.6	Модуль «Спорт» Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	модуль "Легкая атлетика"	20	7	13	
2.2	модуль "Гимнастика"	8	2	8	
2.3	модуль "Спортивные игры" Баскетбол	10	4	6	
2.4	модуль "Зимние виды спорта" Лыжная подготовка	10	3	7	
2.5	модуль "Спортивные игры" Волейбол	10	4	6	

2.6	Модуль «Спорт» Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	модуль "Легкая атлетика"	20	7	13	
2.2	модуль "Гимнастика"	8	2	8	
2.3	модуль "Спортивные игры" Баскетбол	10	4	16	
2.4	модуль "Зимние виды спорта" Лыжная подготовка	10	3	7	
2.5	модуль "Спортивные игры" Волейбол	10	4	6	

2.6	Модуль «Спорт» Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	модуль "Легкая атлетика"	20	7	13	
2.2	модуль "Гимнастика"	8	2	8	
2.3	модуль "Спортивные игры" Баскетбол	10	4	6	
2.4	модуль "Зимние виды спорта" Лыжная подготовка	10	3	7	
2.5	модуль "Спортивные игры" Волейбол	10	4	6	

2.6	Модуль «Спорт» Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы/ нормативы	Практические работы		
1	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1				
2	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1				
3	Режим дня и его значение для современного школьника, связь с умственной работоспособностью.	1		1		
4	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1		1		
5	Упражнения утренней зарядки. Водные процедуры после утренней зарядки.	1		1		
6	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1	1			
7	модуль «Легкая атлетика» Т.Б. Бег с высокого старта. Прыжок в длину с места.	1	1			
8	Прыжок в длину с места. Бег на короткие дистанции с ускорением (от 30	1	1			

	до 60 м)					
9	Бег 60 м. Подготовка к сдаче ГТО.	1		1		
10	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	1			
11	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче ГТО.			1		
12	Челночный бег 3х10м. Подтягивание.	1		1		
13	Подтягивание. Упражнения на развитие силы.	1				
14	Бег 1000 м. Подготовка к сдаче ГТО.	1				
15	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Дыхательная гимнастика.	1		1		
16	Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Игры и эстафеты.	1		1		
17	модуль «Гимнастика» Т.Б Упражнения на развитие координации. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	1			
18	Кувырок вперёд в группировке. Упражнения на развитие координации. Прыжки через скакалку за 20сек.	1		1		
19	Кувырок вперёд ноги «скрестно», стойка на лопатках.	1		1		
20	Акробатическая комбинация. Упражнения на развитии гибкости.	1	1			
21	Опорный прыжок через гимнастического козла. Отжимание.	1		1		
22	Лазание по канату. Висы и упоры на гимнастической стенке.	1		1		
23	Упражнения на формирование	1				

	телосложения. Подъём туловища из положения лёжа на спине					
24	Комплекс упражнений на развитие гибкости.					
25	модуль «Баскетбол» Т.Б. на уроках спортивных игр (баскетбол). Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1		1		
26	Ведение мяча на месте и в движении «по кругу» и «змейкой».	1		1		
27	Ведение баскетбольного мяча. Игровые задания	1	1	1		
28	Ведение мяча с изменением направления. Игровые задания	1		1		
29	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1			
30	Передача мяча после ведения. Игровые задания.	1	1			
31	Бросок баскетбольного мяча с отскоком от щита. Подтягивание на перекладине	1	1			
32	Бросок баскетбольного мяча после двух шагов. Передача мяча в движении. Игра в баскетбол.	1		1		
33	Бросок баскетбольного мяча после двух шагов (техника выполнения). Игра в баскетбол	1		1		
34	Игра в баскетбол	1		1		
35	модуль «Лыжная подготовка»	1		1		

	Т.Б. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход.					
36	Одновременный бесшажный ход. Дистанция 2км.			1		
37	Попеременные и одновременные ходы. Подъём «ёлочкой».		1	1		
38	Попеременные и одновременные ходы. Подъём «лесенкой».	1	1	1		
39	Одновременный двухшажный ход. Подъём наискось «полуёлочкой».	1		1		
40	Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1		1		
41	Одновременные ходы. Торможение плугом.	1		1		
42	Одновременный бесшажный ход. Спуски с гор.	1		1		
43	Прохождение дистанции 1км. Подготовка к сдаче ГТО.	1	1	1		
44	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1		1		
45	модуль «Волейбол» Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойка волейболиста. Прямая нижняя подача мяча	1		1		
46	Перемещения в стойке волейболиста. Прямая нижняя и верхняя подача мяча.	1		1		
47	Прямая нижняя и верхняя подача мяча. Передача мяча двумя руками сверху на	1		1		

	месте.					
48	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1		1		
49	Передачи мяча в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1		1		
50	Передачи мяча над собой. Игра в волейбол	1	1			
51	Передачи мяча в парах на технику выполнения. Игра в волейбол	1	1			
52	Передачи мяча над собой на технику выполнения. Игра в волейбол	1	1			
53	Прямая нижняя и верхняя подача мяча на технику выполнения. Игра в волейбол	1	1			
54	Игра в волейбол.	1		1		
55	модуль «Легкая атлетика» Т/Б. Подтягивание. Прыжок в длину с места. Игра.	1		1		
56	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3/10м	1		1		
57	Челночный бег 3/10 . Метание набивного мяча.	1	1			
58	Метание набивного мяча. Вис на согнутых руках.	1		1		
59	Бег 60м. Эстафеты.	1		1		
60	Метание малого мяча на дальность. Бег 60м.	1		1		
61	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1		1		

62	Бег 1000м. Подвижные игры.	1		1		
63	Бег 2000м. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		1		
64	Развитие ловкости. Подвижные игры.	1		1		
65	модуль «Спорт» История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1				
66	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1			
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1				
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				
3	История первых Олимпийских игр современности	1				
4	Составление дневника физической культуры	1				
5	Физическая подготовка человека	1				
6	Основные показатели физической нагрузки	1				
7	модуль «Легкая атлетика» Т/Б. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра.	1				
8	Метание мяча на дальность.	1				
9	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1		1		
10	Упражнения на быстроту. Подтягивание.	1	1			
11	Стартовый разгон. Бег 60м.	1		1		
12	Челночный бег 3х10м. Подтягивание	1	1			
13	Гладкий равномерный бег. Дыхательная гимнастика.	1		1		
14	Бег 1000 м. Подготовка к сдаче ГТО.	1	1			
15	Прыжковые упражнения в длину и высоту. Эстафеты.	1	1			

16	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Дыхательная гимнастика.	1		1		
17	модуль «Гимнастика» Т.Б. Упражнения на развитие координации. Прыжки через скакалку.	1		1		
18	Упражнения на формирование телосложения. Подъём туловища из положения лёжа на спине.	1		1		
19	Кувырок вперёд в группировке.	1		1		
20	Кувырок вперёд ноги «скрестно», стойка на лопатках.	1		1		
21	Акробатическая комбинация. Упражнения на развитии гибкости.	1	1			
22	Опорный прыжок через гимнастического козла. Отжимание.	1		1		
23	Лазание по канату в три приема. Висы и упоры на гимнастической стенке.	1	1			
24	Упражнения ритмической гимнастики.	1		1		
25	модуль «Баскетбол» Передвижение в стойке баскетболиста	1		1		
26	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1		
27	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	1			
28	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1		
29	Остановка двумя шагами и прыжком	1	1			
30	Упражнения в ведении мяча	1		1		
31	Упражнения в ведении мяча	1	1			
32	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1		
33	Упражнения на передачу и броски мяча	1	1			

34	Игровая деятельность в баскетбол с использованием технических приёмов.	1		1		
35	модуль «Лыжная подготовка» Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		
36	Попеременные и одновременные ходы. Подъём «ёлочкой».	1	1			
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		
38	Одновременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой».	1	1			
39	Упражнения лыжной подготовки	1		1		
40	Одновременные ходы. Торможение и поворот «упором».	1		1		
41	Упражнения лыжной подготовки	1		1		
42	Одновременный двухшажный ход. Спуски с гор.	1		1		
43	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	1			
44	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1		
45	модуль «Волейбол». Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1		
46	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		
47	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	1			
48	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	1			

49	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	1			
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1		
52	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1		
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1		
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1		
55	модуль «Легкая атлетика» Т/Б. Подтягивание. Прыжок в длину с места. Игра.					
56	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3/10м					
57	Челночный бег 3/10 . Метание набивного мяча.					
58	Метание набивного мяча. Вис на согнутых руках.					
59	Бег 60м. Эстафеты.					
60	Метание малого мяча на дальность. Бег 60м.					
61	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.					
62	Бег 1000м. Подвижные игры.					

63	Бег 2000м. Развитие выносливости. Подвижные игры.					
64	Развитие ловкости. Подвижные игры.					
65	модуль «Спорт» История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка					
66	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах					
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				
5	Тактическая подготовка	1				
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				
7	модуль «Легкая атлетика» Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра.	1		1		
8	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность	1		1		
9	Старт из различных положений. Бег 60м.	1		1		
10	Упражнения на быстроту. Бег 60м. Подтягивание.	1	1			
11	Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1		
12	Челночный бег 3x10м. Метание набивного мяча.	1	1			

13	Метание набивного мяча. Упражнения на координацию.	1		1		
14	Прыжки с разбега в длину и в высоту, техника выполнения.	1		1		
15	Бег 1000м. Развитие выносливости.	1	1			
16	Бег 2000м (без учета времени). Подтягивание.	1		1		
17	модуль Гимнастика» Т.Б. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1		
18	Упражнения для коррекции телосложения	1		1		
19	Кувырок вперед, назад. Прыжки через скакалку.	1		1		
20	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в «полу шпагат»(д).	1		1		
21	Стойка на голове (мальчики). Кувырок назад в «полу шпагат» (д.).	1		1		
22	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости.	1	1			
23	Опорный прыжок через гимнастического козла.			1		
24	Лазанье по канату в три приема. Различные висы.	1	1			
25	модуль «Баскетбол» Передача мяча после отскока от пола			1		
26	Передача мяча после отскока от пола		1			
27	Ловля мяча после отскока от пола			1		
28	Ловля мяча после отскока от пола	1		1		

29	Ловля мяча после отскока от пола	1		1		
30	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	1			
31	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1		
32	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	1			
33	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1		
34	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		
35	модуль «Лыжная подготовка» Преодоление препятствий наступанием	1		1		
36	Торможение на лыжах способом «упор»	1	1			
37	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1		
38	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1		
39	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1		
40	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1		
41	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	1			
42	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1		
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	1			
44	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1		
45	модуль «Волейбол» Верхняя прямая подача мяча	1		1		

46	Верхняя прямая подача мяча	1	1			
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1		
48	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	1			
49	Перевод мяча за голову	1		1		
50	Перевод мяча за голову	1	1			
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		
53	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1		
54	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	1			
55	модуль «Легкая атлетика». Т.Б. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		
56	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	1			
57	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	1		1		
58	Бег 60 м. Прыжок в длину с места Подготовка к сдаче ГТО	1	1			
59	Прыжок в длину с места. Игра.	1		1		
60	Челночный бег 3/10. Упражнения на развитие быстроты.	1		1		
61	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче ГТО	1		1		
62	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче ГТО	1		1		

63	Бег 1000 м. Подготовка к сдаче ГТО	1	1			
64	Бег 2000 м. Подготовка к сдаче ГТО	1		1		
65	модуль «Спорт» История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				
4	Коррекция нарушения осанки	1				
5	Коррекция избыточной массы тела	1				
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				
7	модуль «Легкая атлетика» Составление планов для самостоятельных занятий	1		1		
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1		1		
9	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.	1		1		
10	Метание мяча на дальность. Низкий старт. Бег 60м.	1		1		
11	Бег на средние дистанции	1		1		
12	Бег на средние дистанции. Бег 1000м. Подтягивание.	1	1			
13	Бег на длинные дистанции	1				
14	Бег на длинные дистанции. Бег 2000м.	1	1			

	(без учета времени). Развитие выносливости					
15	Бросок набивного мяча. Упражнения на развитие силы.	1		1		
16	Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	1		1		
17	модуль «Гимнастика» Т.Б. Кувырок вперед и назад в группировке.	1		1		
18	Профилактика умственного перенапряжения . Развитие гибкости.	1				
19	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в «полу шпагат»(д).	1		1		
20	Акробатическая комбинация. Эстафеты.	1	1			
21	Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой.	1		1		
22	Опорный прыжок (техника). Различные висы.	1		1		
23	Лазанье по канату - мальчики. Упражнения для мышц живота.	1		1		
24	Висы и упоры на гимнастической стенке. Развитие гибкости.	1		1		
25	модуль «Баскетбол» Т.Б. Повороты с мячом на месте	1		1		
26	Повороты с мячом на месте	1	1			
27	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1		
28	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	1			
29	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1		

30	Передача мяча одной рукой снизу	1		1		
31	Передача мяча одной рукой снизу	1	1			
32	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1		
33	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
34	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	1			
35	модуль «Лыжная подготовка» Т.Б. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1		
36	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	1			
37	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1		
38	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1		
39	Торможение боковым скольжением	1		1		
40	Торможение боковым скольжением	1	1			
41	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1		
42	Переход с одного лыжного хода на другой	1	1			
43	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1		
44	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1		
45	модуль «Волейбол» Т.Б. Т.Б. Прямой нападающий удар	1		1		

46	Прямой нападающий удар	1	1			
47	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1		
48	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	1			
49	Тактические действия в защите	1		1		
50	Тактические действия в защите	1	1			
51	Тактические действия в нападении	1		1		
52	Тактические действия в нападении	1	1			
53	Тактические действия в нападении	1		1		
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		
55	модуль «Легкая атлетика». Т/Б. Подтягивание. Прыжок в длину с места. Игра.	1		1		
56	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3/10.	1		1		
57	Челночный бег 3/10. Метание набивного мяча.	1		1		
58	Метание набивного мяча. Вис на согнутых руках.	1		1		
59	Вис на согнутых руках. Бег 60м. Эстафеты.	1	1	1		
60	Метание малого мяча на дальность. Бег 60м. Развитие ловкости. 1	1				
61	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1		1		
62	Бег 1000м. Подвижные игры.	1	1			
63	Бег 2000м. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	1			

64	Круговая тренировка на развитие физических качеств.	1		1		
65	модуль «Спорт» История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1				
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1				
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1				
4	Восстановительный массаж	1				
5	Банные процедуры	1				
6	Измерение функциональных резервов организма	1				
7	модуль «Легкая атлетика» Т.Б. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		1		
8	Занятия физической культурой и режим питания. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра.	1		1		
9	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		1		
10	Метание мяча на дальность. Низкий старт. Бег 60м.	1	1			
11	Упражнения на быстроту. Бег 60м. Подтягивание	1		1		
12	Бег на длинные дистанции	1		1		

13	бминутный бег. Челночный бег 3x10м.	1	1			
14	Челночный бег 3x10м. Метание набивного мяча.	1	1			
15	Бег 1000м. Развитие выносливости.	1		1		
16	Бег 2000м. (без учета времени). Подтягивание.	1	1			
17	модуль «Гимнастика» Т.Б. Длинный кувырок. Прыжки через скакалку.	1		1		
18	Кувырок назад в упор присев. Прыжки через скакалку.	1	1			
19	Из упора присев стойка на голове (м). Равновесие на одной (д).	1		1		
20	Акробатическая комбинация Эстафеты.	1	1			
21	Опорный прыжок. Различные висы.	1		1		
22	Лазанье по канату. Отжимание .	1		1		
23	Лазанье по канату - мальчики. Упражнения для мышц живота.	1		1		
24	Висы и упоры на гимнастической стенке. Развитие гибкости.	1		1		
25	модуль «Баскетбол» Ведение мяча с изменением направления.	1		1		
26	Ведение мяча	1		1		
27	Передачи мяча на месте и в движении.	1		1		
28	Передача мяча	1	1			
29	Приемы и броски мяча на месте	1		1		
30	Бросок в движении после 2-х шагов.	1	1			

	Персональная защита. Игра в баскетбол.					
31	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1		
32	Передачи мяча после ведения.	1	1			
33	Броски по кольцу с места и после ведения. Игра в баскетбол.	1		1		
34	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1		1		
35	модуль «Лыжная подготовка» ТБ Попеременные и одновременные ходы. Преодоление уклона.	1	1			
36	Одновременный одношажный ход. Спуски и подъёмы.	1		1		
37	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.	1		1		
38	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Эстафета.	1		1		
39	Прохождение дистанции 3км. Торможение и поворот плугом.	1		1		
40	Прохождение дистанции 3км. Торможение и поворот плугом.	1	1			
41	Одновременный одношажный ход. Подъём скользящим шагом, поворот упором	1		1		
42	Прохождение дистанции до 4км. Коньковый ход.	1		1		
43	Попеременные и одновременные ходы. Спуски и подъёмы.	1	1			
44	Развитие ловкости. Катание с гор.	1		1		

45	модуль «Волейбол» Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		
46	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		
47	Приёмы и передачи мяча на месте	1	1			
48	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1		
49	Приёмы и передачи в движении	1		1		
50	Приёмы и передачи в движении	1	1			
51	Удары	1		1		
52	Удары	1	1			
53	Удары	1		1		
54	Блокировка	1	1			
55	модуль «Легкая атлетика» Т.Б. Подтягивание. Прыжок в длину с места. Игра.	1		1		
56	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3/10.	1		1		
57	Челночный бег 3/10 Метание набивного мяча.	1		1		
58	Метание набивного мяча. Вис на согнутых руках.	1		1		
59	Вис на согнутых руках. Бег 60м. Эстафеты.	1		1		
60	Метание малого мяча на дальность. Бег 60м. Развитие ловкости.	1	1			
61	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1	1			
62	Бег 1000м. Подвижные игры.	1	1			

63	Бег 2000м. 3000м. Развитие выносливости.	1		1		
64	Бег 2000м. 3000м. Развитие выносливости.	1		1		
65	модуль «Спорт» История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 м	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 5 – 9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы (предметная линия учебников В.И. Ляха. классы): пособие для учителей общеобразоват. Учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. Координационные способности школьников. Минск:Полымя, 1989.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2016.
4. Лях В.И. Физическая культура. 5 – 9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций; М.: Просвещение, 2015.
5. Патрикеев А.Ю. Летние подвижные игры. Ростов н/д: Феникс, 2014.
6. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры в спортзале. Ростов н/д: Феникс, 2015.
7. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 10 класс. М.: ВАКО, 2017.
8. Лях В.И., Мейсон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1-11 Лях В.И. классов с направленным развитием двигательных способностей: Программа. М.: Просвещение , 1993.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Фестиваль педагогических идей "Открытый урок". - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>
2. Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
3. К уроку.ru - Режим доступа: <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>
4. Сеть творческих учителей. Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
6. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura
7. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
8. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
9. Федеральный портал Российское образование <http://www.edu.ru/>
10. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru//>
11. Единое окно доступа к информационным ресурсам <http://window.edu.ru>.

Контрольные тесты и упражнения 5 класс

Контрольные упражнения.	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м с высокого старта (с)	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
Прыжок в длину с разбега, см.	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту, см	110	100	85	105	95	80
Метание мяча 150г., м	34	27	20	21	17	14
Подтягивание на высокой перекладине из виса, на низкой перекладине из виса лёжа, раз	6 -	4 -	3 -	- 15	- 10	- 8
Ходьба на лыжах 1км мин, с	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
Бег 2000м	Без учёта времени					

Показатели физической подготовленности учащихся 5 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6.3 и выше	6.1-5,5	5.0 и ниже	6,4 и выше	6.3-5,7	5.1и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	11	9.7 и выше	9.3-8.8	8,5 и ниже	10.1 и выше	9,7-9.3	8,9 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	9-11	и выше
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше

Контрольные тесты и упражнения 6 класс

Контрольные упражнения.	Нормативы	
	Мальчики	Девочки

	5	4	3	5	4	3
Бег 60м с высокого старта (с)	9.8	10.4	11.0	11.1	10.3	10.6
Прыжок в длину с разбега, см.	360	330	270	330	280	230
Прыжок в высоту, см	115	110	90	110	100	85
Метание мяча 150г., м	36	29	21	23	18	15
Подтягивание на высокой перекладине из виса, на низкой перекладине из виса лёжа, раз	7 -	5 -	4 -	- 17	- 14	- 9
Ходьба на лыжах 2км мин, с	1400	1430	1500	1430	1500	15.3
Бег 1500м мин, с	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
Бег 2000м	Без учёта времени					

Показатели физической подготовленности учащихся 6 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Воз- раст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	12	6.0 и выше	5,8-5,4	4.9 и ниже	6,3 и выше	6,2-5,5	5.0 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	12	9.3 и выше	9.0-8.6	8,3 и ниже	10.0 и выше	9,6-9.1	8,8 и ниже
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	12	145 и ниже	165-180	200 и выше	135 и ниже	155-175	190 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	12	950 и ниже	1100- 1200	1350 и выше	750 и ниже	900-1050	1150 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	12	2 и ниже	6-8	10 и выше	5 и ниже	9-11	16 и выше
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	12	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	11-15	20 и выше

Контрольные тесты и упражнения в 7 классе

Контрольные упражнения.	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м с высокого старта (с)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
Прыжок в длину с разбега, см.	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту, см	125	115	100	110	100	90

Метание мяча 150г., м	39	31	23	26	19	16
Подтягивание на высокой перекладине из виса, на низкой перекладине из виса лёжа, раз	8 -	5 -	4 -	- 19	- 15	- 11
Ходьба на лыжах 2км мин, с	1300	1400	1430	1400	1430	150
Бег 1000м						
Бег 1500м мин, с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Бег 2000м	Без учёта времени					

Показатели физической подготовленности учащихся 7 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	13	5.9 и выше	5,6-5,2	4.8 и ниже	6,2 и выше	6.0-5,4	5.0 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	13	9.3 и выше	9.0-8.6	8,3 и ниже	10.0 и выше	9,5-9.0	8,7 и ниже
3	Скоростносиловые	Прыжки в длину с места, см	13	150 и ниже	170-190	205 и выше	140 и ниже	160-180	200 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	13	1000 и ниже	1150-1250	1400 и выше	800 и ниже	950-1100	1200 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	13	2 и ниже	5-7	9 и выше	6 и ниже	10-12	18 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	13	1	5-6	8 и выше	5 и ниже	12-15	19 и выше

Контрольные тесты и упражнения в 8 классе

Контрольные упражнения.	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м с высокого старта (с)	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
Прыжок в длину с разбега, см.	410	370	310	360	310	260
Прыжок в высоту, см	130	120	105	115	105	95
Метание мяча 150г., м	42	37	28	27	21	17

Подтягивание на высокой перекладине из виса, на низкой перекладине из виса лёжа, раз	9 -	7 -	5 -	- 19	- 15	- 11
Ходьба на лыжах 3км мин, с	1800	1900	2000	2000	2100	230
Бег 2000м мин, с	1000	1040	1140	1100	1240	135
Бег 3000м	Без учёта времени					

Показатели физической подготовленности учащихся 8 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	14	5.8 и выше	5,5-5,1	4.7 и ниже	6,1 и выше	5,9-5,4	4.9 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	14	9.0 и выше	8.7-8.3	8,0 и ниже	9.9 и выше	9,4-9.0	8,6 и ниже
3	Скоростносиловые	Прыжки в длину с места, см	14	160 и ниже	180-195	210 и выше	145 и ниже	160-180	200 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1050 и ниже	1200-1300	1450 и выше	850 и ниже	1000-1150	1250 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	14	3 и ниже	7-9	11 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	14	2	6-7	9 и выше	5 и ниже	13-15	17 и выше

Контрольные тесты и упражнения в 9 классе

Контрольные упражнения.	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м с высокого старта (с)	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
Прыжок в длину с разбега, см.	430	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту, см	130	125	110	115	110	100
Метание мяча 150г., м	45	40	31	28	23	18
Подтягивание на высокой перекладине из виса, на низкой перекладине из виса лёжа, раз	10 -	8 -	7 -	- 17	- 14	- 10
Ходьба на лыжах 3км мин, с	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30

Бег 2000м мин, с	9.20	10.0	11.00	10.20	12.0	13.0
Бег 3000м	Без учёта времени					

Показатели физической подготовленности учащихся 9 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Воз- раст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	15	5.5 и выше	5,3-4.9	4.5 и ниже	6,0 и выше	5.8-5,3	4.9 и ниже
2	Коорди- национные	Челночный бег 3×10 м, с	15	8.6 и выше	8.4-8.0	8,0 и ниже	9.7 и выше	9,3-8.8	8,5 и ниже
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	15	175 и ниже	190-205	210 и выше	155 и ниже	165-185	205 и выше
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	15	1100 и менее	1250-1350	1450 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	4 и ниже	8-10	11 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девушки)	15	3	7-8	9 и выше	5 и ниже	12-13	16 и выше