

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (9 класс).

№ п/п	Вид программного материала	Класс
1	Базовая часть	51
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	9
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	15
1.5	Лыжная подготовка	15
2	Вариативная часть	17
2.1	Баскетбол	12
2.2	Мини-футбол	2
2.3	Плавание	3
	Итого	68

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

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

1.6. Баскетбол

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

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

1.8. Легкоатлетические упражнения.

. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.9. Лыжная подготовка

Попеременно-двухшажный ход; одновременно-бесшажный ход; одновременно-двухшажный ход; коньковый ход без палок; техника спуска и подъема; поворот «плугом».

1.10. Мини-футбол.

Техника исполнения штрафных ударов; подача угловых; передачи и приемы.

1.11 Плавание

Правила соревнований. Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Освоение техники плавания.(ТЕОРИЯ).

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20

К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 9 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Учебные нормативы

Мальчики				
№	Упражнения	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8.4	9.2	10.0
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	9.20	10.00	11.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330
4	Метание малого мяча 150 г	45	40	31
5	Ходьба на лыжах 3км	17.30	18.00	19.00
6	Кросс 3000 м (мин.,сек.)	15.30	16.30	17.30
7	Метание набивного мяча	695	530	430
8	Наклон вперед сидя (см)	+11	+9	+6
9	Прыжки через скакалку	120	115	110
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.9	10.2	10.5
11	Поднимание туловища	50	45	35
12	Подтягивание в висе (раз)	10	8	7
13	Прыжок в длину с места	200	180	160

Девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.0	10.5
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.20	12.00	13.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	290
4	Метание малого мяча 150г	28	23	18
5	Ходьба на лыжах 3км	19.30	20.00	21.30
6	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	11.30	12.30	13.30
7	Метание набивного мяча	545	445	385
8	Наклон вперёд сидя (см)	+16	+14	+11
9	Прыжки через скакалку	130	90	60
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.4	10.8	11
11	Поднимание туловища	35	25	20
12	Подтягивание в висе лёжа	15	9	4
13	Прыжок в длину с места	180	160	140

Тематическое планирование, 9 класс.

Раздел учебной программы	№	Тема урока с элементами содержания	Дата	Примечание
Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование. Легкая атлетика – 9 часов	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Легкая атлетика. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	2	Физическое развитие человека. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Эстафетный бег. Способы передач эстафетной палочки. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 30 м.		
	3	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> ОРУ, СБУ. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств.		
	4	Физическое развитие человека. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Прыжок в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, отталкивание. Ч/Б 3*10м. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств: круговая тренировка.		
	5	Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, подбор разбега, отталкивание, приземление. Тестирование челночный бег 3*10м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	6	История и современное развитие физической культуры. <i>Олимпийское движение в России.</i> Легкая атлетика. ОРУ, СПУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств: круговая тренировка.		
	7	История и современное развитие физической культуры. <i>Современные Олимпийские игры.</i> Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 20 мин. до 2000 м. Развитие выносливости.		
	8	История и современное развитие физической культуры. <i>Физическая культура в современном обществе.</i> Легкая атлетика. ОРУ. СБУ. Бег на результат 1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	9	Современное представление о физической культуре (основные понятия). <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Легкая атлетика. ОРУ. Метание мяча на дальность - результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Преодоление полосы препятствий.		
Физическая культура как область знаний в процессе занятий.	10	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Разминка спортсмена – игровика. Технические действия: стойки, введение. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.		

Физическое совершенствование. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол- 12 часов	11	Баскетбол. «Правила игры в баскетбол». ОРУ. Овладение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ведение мяча – оценивание технических действий. Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	12	Баскетбол. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Овладение ловли и передач мяча. Передачи мяча разными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение – бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	13	Баскетбол. ОРУ. «Техническая подготовка в избранном виде спорта». Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке со средней дистанции. Техники броска в движении после 2 шагов. Сочетание приёмов: ведение – бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	14	Баскетбол. ОРУ. Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Техники броска в движении после 2 шагов – оценивание технических действий. Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	15	Баскетбол. ОРУ. Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	16	Баскетбол. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Штрафной бросок – оценивание технических действий. Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	17	Баскетбол. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Групповые тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	18	Баскетбол. ОРУ. Освоение приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в двойках, тройках с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	19	Баскетбол. ОРУ. Командно-тактические действия в баскетболе. Освоение приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра. Развитие координации.		
	20	Баскетбол. ОРУ. Освоение приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Тактические действия в баскетболе. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального – оценивание действий. Учебная игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости.		

	21	Тактические действия в баскетболе. ОРУ. Освоение технических приемов. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Индивидуальные действия в защите – оценивание действий. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики – 12 часов	22	Гимнастика. Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении). Эстафеты. Развитие координационных способностей.		
	23	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Гимнастика. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Строевые упражнения. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.		
	24	Олимпийское движение в России. Гимнастика. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Строевые упражнения. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие гибкости. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.		
	25	Гимнастика. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь. <i>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</i>		
	26	Гимнастика. Акробатическая комбинация, выполняемая на 32 счета (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения). <i>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</i>		
	27	Гимнастика. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. <i>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</i> Развитие координационных способностей.		
	28	Гимнастика. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Комбинации из разученных элементов. Тест - наклон вперед из положения сидя.		
	29	Гимнастика. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по гимнастической скамейке (бревну). <i>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</i>		
	30	Гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий. Выполнение двух кувырков вперед слитно. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). Тест - подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), в висте лёжа (девочки).		
	31	Гимнастика. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Повторить висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висте, упоры на руках.		

		Обучение опорному прыжку ноги врозь через *козла* в ширину высота 105-110 см.		
	32	Гимнастика. Опорный прыжок через козла. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор; перемахво внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. Тест - прыжки через короткую скакалку за 1 мин.		
	33	Гимнастика. Беговая разминка 3 минуты. ОРУ типа зарядки. Зачет: вскок в упор присев, соскок прогнувшись с *козла* в ширину высота 80-100 см. Упражнение в подтягивание и отжимание от пола. Игры и эстафеты. Тест – поднимание туловища, кол. раз за 1 мин.		
Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование. Лыжные гонки – 15 часов Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол- 9 часов	34	Лыжные гонки. <i>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. История и квалификация лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.</i>		
	35	Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. <i>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Эстафеты на лыжах.</i>		
	36	Лыжные гонки. <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход. Применение лыжных мазей. Эстафеты на лыжах.</i>		
	37	Лыжные гонки. <i>Техника выполнения спусков и подъемов «лесенкой», «елочкой». Игровые задания на лыжах. Развитие силовых и координационных способностей.</i>		
	38	Лыжные гонки. <i>Оказание помощи при обморожениях и травмах. Техника движений и ее основные показатели. Техника выполнения конькового хода. Имитационные упражнения в случае мороза. Эстафеты с элементами силовой подготовки лыжника.</i>		
	39	Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. Техника выполнения конькового хода. <i>Развитие силовых способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 2-3 км.</i>		
	40	Лыжные гонки. <i>Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход.</i>		
	41	Лыжные гонки. <i>Виды лыжного спорта. Техника выполнения спусков и подъемов «лесенкой», «елочкой». Выполнить на результат. Развитие силовых способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 3-5 км.</i>		
	42	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход. <i>Одновременно бесшажный ход – выполнить на результат. Игра "Гонки с выбыванием".</i>		
	43	Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. Коньковый ход. <i>Спуск со склона в средней стойке. Развитие координационных способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 3-5 км.</i>		
	44	Лыжные гонки. <i>Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход, подъем на склон елочкой. Игра "Как по часам", "Биатлон".</i>		
	45	Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. <i>Развитие координационных способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 5-6 км.</i>		

	46	Лыжные гонки. <i>Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта - по лыжным гонкам. Прохождение дистанции в соревновательном режиме до 3 км.</i>		
	47	Лыжные гонки. <i>Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход, подъем на склон елочкой. Игра "Биатлон".</i>		
	48	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта - по лыжным гонкам. Прохождение дистанции в соревновательном режиме до 5 км.		
	49	Волейбол. Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.		
	50	Волейбол. Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед – зачет. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.		
	51	Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя прямая передача мяча через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.		
	52	Волейбол. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.		
	53	Волейбол. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в волейбол. Зачет нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра в волейбол.		
	54	Волейбол.Тактические приемы – «игра на слабого». Верхняя прямая подача с 6-9 м – зачет. Учебная игра.		
	55	Волейбол. Тактические приемы игры в волейбол. Прием и передачи мяча снизу - зачет. Игра в волейбол.		
	56	Волейбол.Тактические приемы игры в волейбол. Прием и передачи мяча снизу. Игра в волейбол – учебная. Судейство игры – зачет. Знание правил игры.		
	57	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Волейбол. Учебная игра.		
Физическая культура как область знаний в процессе занятий.	58	Плавание. <i>Правила поведения во время занятий. Совершенствование навыков плавания. Специальные упражнения для освоения водной средой: вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i>		
	59	Плавание. <i>Изучение техники движения ногами способом плавания кроль. Совершенствование двигательных способностей и выносливости. Проплыть до 1 км.</i>		
	60	Плавание. <i>Овладение техникой дыхания. Специальные упражнения для освоения дыхания в</i>		

Плавание - 3 часа Мини-футбол – 2 часа		<i>воде. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.</i>		
	61	Мини-футбол. Технические приемы из элементов: удар (пас), приём мяча, остановка, удар. Учебная игра.		
	62	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Основы знаний по туризму: туризм как средство физического воспитания, организация туристского похода, распределение обязанностей, разработка маршрута. Правила поведения на природе при туристских походах. Футбол. Основы тактики игры. Учебная игра в мини-футбол.		
Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование. Легкая атлетика - 6 часов	63	Легкая атлетика. Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.		
	64	Легкая атлетика. Низкий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Прыжок в высоту способом «перешагивания».		
	65	Легкая атлетика. Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в высоту способом «перешагивания» - тестирование. Развитие скоростных возможностей.		
	66	Легкая атлетика. Понятие техники бег с барьерами. Прыжок в длину с разбега 5-7 беговых шагов способом «согнув ноги» (<i>приземление</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	67	Легкая атлетика. ОРУ в движении. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Прыжок в длину с разбега – зачет. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	68	Легкая атлетика. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.		

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Достижения обучающихся СМГ оценивается успех в формировании здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

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

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

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

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья.

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
 - Демонстрация комплексов упражнений, разработанные в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК.
 - Качественное выполнение технических элементов программы.
 - Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
 - Степень освоения игр.

Перечень теоретических вопросов и практических заданий для обучающихся основной общеобразовательной школы.

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?

10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Примерные виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)

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