**Приложение 1**

**к ООП ООО МОБУ «Сузановская СОШ»,**

 **утвержденной педагогическим**

**советом пр. №6 от 31.08.2015**

 **«Адаптированная программа по физической культуре для детей с** **нарушением эндокринной системы основного общего образования в школе»**

 **Срок реализации 2019-2021 гг.**

**Сузаново 2019 г.**

**Содержание программы**

1. Пояснительная записка

1.1. Цель программы

1.2. Задачи программы

1.3. Определяющие принципы

1.4. Характеристика контингента обучающихся основного общего образования в МОБУ «Сузановская СОШ».

2.Создание специальных образовательных условий для детей с нарушением эндокринной системы основного общего образования в школе.

2.1. Особенности обучения детей с нарушением эндокринной системы.

3.Содержание образования

3.1 Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

3.2. Порядок проведения аттестации

3.3.Критерии оценивания достижений обучающихся.

3.4.Примерные вопросы практических и теоретических заданий.
 4. Условия реализации программы

4.1.Организационные условия

4.2.Психолого-педагогические условия

4.3.Кадровое обеспечение

4.4.Материально-техническое обеспечение

4.5.Информационное обеспечение.

5.Аттестация обучающихся.

**1. Пояснительная записка**

Адаптированная образовательная программа направлена на создание комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения обучающихся с учетом состояния их здоровья и особенностей психофизического развития, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, оказание им помощи в освоении основной образовательной программы.

1.1. Цель программы: Создание в школе условий воспитания, обучения, социализации, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

1.2. Задачи программы:

 - выявление и удовлетворение образовательных потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при освоении ими основной образовательной программы;

-определение особенностей организации образовательного процесса и условий интеграции для категории детей с нарушением эндокринной системы (сахарный диабет) в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребѐнка, слабослышащих детей.

- осуществление индивидуально ориентированной социально-психолого-педагогической и медицинской помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья с учѐтом особенностей психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);

- формирование зрелых личностных установок, способствующих оптимальной адаптации в условиях реальной жизненной ситуации;

- расширение адаптивных возможностей личности, определяющих готовность к решению доступных проблем в различных сферах жизнедеятельности; - развитие коммуникативной компетенции, форм и навыков конструктивного личностного общения в группе сверстников;

- реализация комплексной системы мероприятий по социальной адаптации и профессиональной ориентации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

 - оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей с ограниченными возможностями здоровья по медицинским, социальным, правовым и другим вопросам.

1.3. Определяющие принципы:

- Преемственность. Принцип обеспечивает создание единого образовательного пространства при переходе от начального общего к основному и среднему общему образованию, способствует достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, необходимых обучающимся с ограниченными возможностями здоровья для продолжения образования.

 - Соблюдение интересов ребѐнка. Принцип гарантирует решение проблемы ребѐнка с максимальной пользой и в интересах ребѐнка. - Непрерывность. Принцип гарантирует ребѐнку и его родителям (законным представителям) непрерывность педагогической, психолого-педагогической помощи.

- Рекомендательный характер оказания помощи. Принцип обеспечивает соблюдение гарантированных законодательством прав родителей (законных представителей) детей с ограниченными возможностями здоровья выбирать формы получения детьми образования, формы обучения, защищать законные права и интересы детей.

1.4. Характеристика контингента обучающихся основного общего, среднего общего образования школы. Всего в школе в 2019-2020 учебном году обучаются 114 детей. Обучающихся с нарушением эндокринной системы (сахарный диабет) - 1 (8 класс). Данный ребенок является ребенком-инвалидом, ИПРА которого не содержит рекомендаций по обучению и занятиям физической культурой.

**2.Создание специальных образовательных условий для детей** **с нарушением эндокринной системы на уровне основного общего образования**

2.1. Особенности обучения детей с нарушением эндокринной системы Дети, страдающие сахарным диабетом, не должны стать объектом особого покровительства. Они могут в равной мере выполнять все школьные правила, как другие дети. Речь идет лишь о небольшой дополнительной заботе о них. Вместе с тем такие ученики требуют ненавязчивого, осторожного присмотра. Ребенок, страдающий сахарным диабетом, получает от врача наставления и совет по вопросу о том, как ему вести себя при физических нагрузках. Спорт не запрещен ребенку-диабетику, напротив, результаты исследований показывают, что влияние физической нагрузки на уровень глюкозы крови зависит от концентрации в ней инсулина в момент самой нагрузки и количества глюкозы. Поэтому в нормальных объемах и под контролем любые виды спорта и физических упражнений диабетикам показаны. Физические упражнения заставляют организм "сжигать" сахар быстрее, чем в обычной обстановке.

Преподавателю физкультуры необходимо иметь в виду, что дети, страдающие диабетом, перед занятиями физкультурой должны обязательно поесть или съесть что-нибудь сладкое (например, шоколадный батончик). Вообще физические нагрузки в умеренных дозах и под контролем полезны диабетикам; они благотворно влияют на течение болезни, ее стабилизацию. При этом следует учитывать следующие противопоказания.

Психологу, классному руководителю необходимо постараться сделать так, чтобы дети, больные диабетом, с нарушениями опорно-двигательного аппарата принимали участие в большинстве школьных и классных мероприятий. Особое внимание уделяется формированию социальных навыков. Данное направление работы предполагает формирование положительной Я-концепции, формирование умения устанавливать контакты и действовать в различных коммуникативных ситуациях, формирование умение разрешать споры и конфликты, убедительно выражать свои желания, чувства, переживания. Коррекционная работа включает следующие направления: коррекцию двигательных нарушений, развитие познавательной деятельности, воспитание форм поведения и социального взаимодействия.

Особое внимание уделяется формированию социальных навыков. Данное направление работы предполагает формирование положительной Я- концепции, формирование умения устанавливать контакты и действовать в различных коммуникативных ситуациях, формирование умение разрешать споры и конфликты, убедительно выражать свои желания, чувства, переживания.

Для детей с сахарным диабетом необходимо создание благоприятного психологического климата, на занятиях рекомендуется находиться поближе к детям; прибегать к сенсорным контактам: подержать руку, дотронуться до плеча, погладить по голове; взглядом ободрять ребенка; создавать ему ситуацию успеха; использовать ободряющие интонации; говорить не слишком громко и быстро; внимательно относиться к инициативным высказываниям учеников, к проявлению симпатии, желания помочь, милосердия.

 У учителя при работе с детьми было положительное эмоциональное состояние, проявление неподдельного интереса, доброжелательности, заботы о хорошем самочувствии каждого ученика, специально вводит на уроке минутки культуры поведения, которые формируют не только коммуникативные умения, но и навыки культурного поведения.

По состоянию здоровья обучающиеся делятся на следующие медицинские группы: основную, подготовительную и специальную Обучающиеся с сахарным диабетом относятся к пятой группе здоровья. На основе ИПРА для обучающейся не определены особые условия проведения занятий.

**3. Содержание программы**

Адаптированная программа по физической культуре для обучающихся с сахарным диабетом составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта, с учетом программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.; Просвещение 2015г.), Методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», разработанных НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН , рекомендованные экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений.,Москва-2012.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет на уровне основного общего образования и на его преподавание отводится 102 часов в год для 8-х классе и 102 часа для 9-х классе. В целях реализации приказа Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575 в рабочую программу вводятся государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по сдаче нормативов и подготовке к их сдаче. Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительной деятельности. Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. Адаптированная образовательная программа направлена на сопровождение обучающихся с ОВЗ с учетом состояния их здоровья, оказание им помощи в освоении основной образовательной программы с учетом особенностей обучения данной категории детей с ОВЗ.

**Особенности обучения детей с сахарным диабетом**

Дети с ОВЗ с сохраненной способностью к самостоятельному передвижению и самообслуживанию, с сохраненным интеллектом. При трудностях письма дети могут работать на компьютере, использовать карманный калькулятор для облегчения выполнения математических вычислений. Во время занятий физической культурой учитываются Методические рекомендации, рекомендованные экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений.

**Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений обучающимися**

***Противопоказания***

1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.). 2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.) 3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др.

***Ограничения***

1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.) 2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств. 3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц. 4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок). 5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)

**Обязательный минимум содержания**

*Основы физической культуры и здорового образа жизни*

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристической подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приѐмы самомассажа. Спортивно-оздоровительная деятельность Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения (индивидуально подобранные композиции с учетом противопоказаний и ограничений). Лѐгкая атлетика: спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции (В своем темпе), прыжки в длину и высоту (без разбега), метание малого мяча. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъѐмов, поворотов, торможений. Спортивные игры: технические приѐмы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Упражнения культурноэтнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта (по рекомендации врача).

**Требования к уровню подготовки выпускников с сахарным диабетом**

В результате изучения физической культуры ученик должен: Знать/ понимать: Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; Способы закаливания организма и основные приѐмы самомассажа;

Правила безопасного поведения в связи с выявленным нарушениемопорно-двигательного аппарата

Уметь: Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учѐтом индивидуальных особенностей организма; Выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх с учетом противопоказаний и ограничений в соответствии с НОДА.

Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учѐтом состояния здоровья и физической подготовленности;

Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Спортивные игры**

В 8 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (ограничить длительность физических упражнений, направленных на развитие общей и локальной выносливости, силовых и скоростных качеств) способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров, и соперников.

В 8 классе дети продолжают учиться согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и 18 дифференцированного подходов к обучающимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности), в том числе, к обучающимся с ОВЗ. В этой связи особой заботой окружаю данную категорию обучающихся, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности с учетом противопоказаний и ограничений, связанных сих заболеванием. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

**Баскетбол (с ограничением высоких физических нагрузок, времени пребывания на площадке)**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 6-9 классы. Стойка игрока.

Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперѐд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений-перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование). Освоение ловли и передач мяча 6 классы.

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).

То же, но с пассивным сопротивлением соперника. 8-9 классы. Совершенствование в освоенных упражнениях. Освоение техники ведения мяча 6 классы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. 8-9 классы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

Освоение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины-3,60 м. Броски одной и двумя с руками места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины-4,80 м. в прыжке. 8-9 классы. Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. 8-9 классы. Совершенствование в освоенных упражнениях. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 8-9 классы. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей 8-9 классы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Совершенствование уже освоенных видов взаимодействий. 8 класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного. 9 класс. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Совершенствование уже освоенного. 19 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 6 классы. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс. Игра по правилам мини-баскетбола. 8-9классы. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

**В о л е й б о л (с ограничением высоких физических нагрузок, времени пребывания на площадке)**

 О в л а д е н и е т е х н и к о й п е р е д в и же н и й , о с т а н о в о к , п о в о р о т о в и с т о е к 6-9 классы. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.), комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Освоение техники приѐма и передач мяча 6-7 классы. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперѐд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. 8 класс.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 8-9 классы. Игра по упрощенным правилам волейбола. Развитие координационных способностей Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакции, Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек до 12 мин. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей 6-7классы. Бег с ускорением, изменение направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры (избегая высокой интенсивности физических упражнений) Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку.

Нижняя прямая подача мяча через сетку. 8 класс. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. 9 класс. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Освоение техники прямого нападающего удара 6-8 классы. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. 9 класс. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов: приѐм, передача, удар. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 6-9 классы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Освоение тактики игры

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). То же, но позиционное нападение с изменением позиций игроков. 9 класс. Игра в защите. 20 Знания о физической культуре (6-9 классы) Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Самостоятельные занятия (6-9 классы) Упражнения по совершенствованию координационных способностей, (исключая или ограничивая упражнения по совершенствованию скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости). Игровые упражнения по совершенствованию технических приѐмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приѐмов).

Подвижные игры и игровые задания, приближѐнные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Овладение организаторскими способностями (6-9 классы) Организация и проведение подвижных игр и игровые задания, приближѐнных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Гимнастические упражнения расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), Для обучающихся с заболеванием эндокринной системы противопоказаны акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах. Поэтому уделяется внимание дозированию статических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения выполняются в связках, варьируя сочетание, последовательность и число упражнений, включенных в комбинации. Занятия по отделениям, обязательная регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют развивать самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов. С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии гибкости и улучшении осанки.

**Освоение строевых упражнений**

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», Полшага!», «Полный шаг!». 8 класс. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. 9 класс. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении (6-9 классы) Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. 6-7 классы. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. 8-9 классы. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. ( с учетом протвопоказаний и ограничений) Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование). Развитие скоростно-силовых способностей. Броски набивного мяча (обучение и совершенствование). Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнѐром, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование). Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. 8-9 классы.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру. Самостоятельные занятия. 6-9 классы. Упражнения и простейшие программы по развитию координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля.

Способы регулирования физической нагрузки в зависимости от заболевания и самочувствия (обучение и совершенствование). Овладение организаторскими способностями. 6-7 классы.демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. 8-9 классы.

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

**Легкая атлетика**

 Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега (с ограничением интенсивных физических нагрузок и резкого сотрясения теладля обучающихся с НОДА), метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда.

После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. 22 Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение уделяю формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Овладение техникой длительного бега (с учетом рекомендаций врача и самочувствия обучающегося) 6 класс. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200м. 7 класс. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин). Бег на 1500м. 8-9 классы. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м. (мальчики). Бег на 1500 м. (девочки).

Овладение техникой прыжка в длину (с учетомограничений) 6 классы. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. 8-9 классы. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту (с учетом ограничений). Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. 8-9 классы. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 6 класс. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. 8 класс. То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14м, юноши- до 16м.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. 9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния (юноши-до 18 м, девушки- 12-14 м). Бросок набивного мяча (юноши-3 кг, девушки-2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх.

Развитие выносливости. Кросс до 15 мин., минутный бег, круговая тренировка. 8-9 классы. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км. 23 Развитие скоростно-силовых способностей (С учетом ограничений) 5-9 классы. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в 8-9 классах совершенствование).

Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, способа перемещения, метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в 8- 9 классах – совершенствование). Знания о физической культуре

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Овладение организаторскими умениями Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. (без использования спортивных снарядов,исключая висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др).В том числе, противопоказан бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и в высоту с разбега; Правила самоконтроля и гигиены.

**Лыжная подготовка**

**(противопоказания по физическим нагрузкам высокой интенсивности, ограничения по продолжительности физических нагрузок среднейинтенсивности)**

В начале занятий лыжной подготовкой учащиеся совершают равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается.

Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечивает суммарную нагрузку и готовит учащихся к сдаче контрольных нормативов. Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. .

На каждом занятии уделяю внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях. Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий.

Освоение техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. 24 Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др. 8 класс.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». 9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона, Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. Знания о физической культуре 5-9 классы.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Оказание помощи при обморожениях и травмах. Для прохождения теоретических сведений я отвожу время в процессе уроков в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры ученик должен: знать/понимать • роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; • основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; • способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; уметь • составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и выявленного заболевания эндокринной системы; • выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх; • выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; • осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; • соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; • осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; • использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: • проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; • включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. • В целях реализации приказа Минспорта России от 08 июля 2014г. №575 в рабочую программу вводятся государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по сдаче нормативов и подготовке к их сдаче. Для данной категории обучающихся с учетом противопоказаний и ограничений.

**3.1.Формы текущего контроля и промежуточной аттестации**: • Сдача спортивных нормативов (с учетом противопоказаний и ограничений) • зачеты • защита реферата по освоению теоретических знаний для обучающихся, освобожденных от физических нагрузок

 **3.2.Порядок проведения аттестации учащихся**

Министерство образования Российской Федерации обращает внимание учителей, руководителей общеобразовательных учреждений на ряд особенностей в организации занятий физической культурой в СМГ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Экзамен проводится в присутствии медицинского работника школы.**

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

3.3. Критерии оценивания достижений обучающихся. Оценка качества индивидуальных образовательных достижений включает в себя: текущий контроль успеваемости; промежуточную аттестацию (в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, итоговую аттестацию выпускников.

Государственная итоговая аттестация обучающихся осуществляется в соответствии с действующим законодательством. При наличии инвалидности и заключения ПМПК обучающийся имеет право на прохождение государственной итоговой аттестации в форме ГВЭ.

 **4. Условия реализации программы**

*4.1.Организационные условия*

*По состоянию здоровья обучающиеся делятся на следующие медицинские группы: основную, подготовительную и специальную:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название группы | Медицинская характеристика группы | Допускаемая физическая нагрузка |
| Основная ПодготовительнаяСпециальная | Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитииЛица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитиемЛица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы. | Занятия по учебным программам физического воспитания в полном объеме; занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованияхЗанятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физического развития.Занятия по специальным учебным программам |

Обучающиеся с сахарным диабетом относятся к пятой группе здоровья. На основе ИПРА для обучающейся не определены особые условия.

Однако учитель на основе заболевания должен:

– быть осведомленными в вопросах физиологического воздействия физических упражнений и закаливания на организм ребенка;

– систематически вести наблюдение за реакцией учащихся на предлагаемые нагрузки по внешним признакам утомления, по ЧСС;

– уметь определять физиологическую кривую урока с учетом самочувствия школьников в процессе занятия;

– в плановом порядке проводить контрольные испытания для учета эффективности занятий;

– приучать к систематическому ведению дневника самоконтроля и проверять его заполнение.

**Детей с заболеванием сахарным диабетом допускают до:**

1. Занятий по обычной программе, но с исключением отдельных видов тренировок и упражнений.
2. Сдачи ГТО, тестовых и обычных контрольных испытаний, участия в спортивных мероприятиях – только при условии особого разрешения специалиста (врача).

***До участия в спортивных соревнованиях дети из данной физкультурной группы не допускаются****.*

**Также им запрещены:**

- Большие объемы высокоинтенсивных физических нагрузок.

- Длительный бег.

- Большое количество повторений упражнений.

Педагог обязан выбрать для детей специальный комплекс упражнений, в соответствии с медицинской картой, в которой прописаны все противопоказания.

В медицинской справке в обязательном порядке должен быть указан и срок перевода ребенка в основную группу.

**Детям из данной группы рекомендуется:**

1. Чередование сложных упражнений со специальными дыхательными.
2. Замена бега на ходьбу.
3. Проведение спокойных игр без резких передвижений.
4. Увеличение пауз для отдыха.
5. Индивидуальная программа реабилитации (ИПРА)

*4.2.Психолого-педагогические условия включают:*

 - дифференцированные условия (оптимальный режим учебных нагрузок); - психолого-педагогические условия (коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса;

 - учѐт индивидуальных особенностей ребѐнка; - соблюдение комфортного психоэмоционального режима;

 - использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных для оптимизации образовательного процесса, повышения его эффективности, доступности);

 - специализированные условия (выдвижение комплекса специальных задач обучения, ориентированных на особые образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

 - здоровьесберегающие условия (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм);

 - участие детей с ограниченными возможностями здоровья, независимо от степени выраженности нарушений их развития, вместе с нормативно развивающимися детьми в воспитательных, культурно-развлекательных, спортивно-оздоровительных и иных досуговых мероприятиях.

*4.3.Кадровое обеспечение*

Важным моментом реализации программы является кадровое обеспечение. Коррекционная работа должна осуществляться специалистами соответствующей квалификации, имеющими специализированное образование, и педагогами, прошедшими обязательную курсовую или другие виды профессиональной подготовки.

На уровне основного общего образования обучение осуществляют 15 педагогов. Педагоги имеют среднее специальное (2 человека) и высшее педагогическое образование. 1 педагог имеет высшую квалификационную категорию, 2 педагога имеют соответствие занимаемой должности, 12- первую квалификационную категорию. В образовательном процессе задействован педагог-психолог.

*4.5.Информационное обеспечение Необходимым условием реализации программы является создание информационной образовательной среды.*

В школе выполняются следующие условия:

 - обеспечен обязательный доступ детей с ограниченными возможностями здоровья, родителей (законных представителей), педагогов к сетевым источникам информации, к информационно-методическим фондам, предполагающим наличие методических пособий и рекомендаций по всем направлениям и видам деятельности, наглядных пособий, мультимедийных, аудио- и видеоматериалов. Результатом реализации указанных требований должно быть создание комфортной развивающей образовательной среды:

- учитывающей специфику психофизического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

-обеспечивающей воспитание, обучение, социальную адаптацию и интеграцию детей с ограниченными возможностями здоровья;

- способствующей достижению целей общего образования, обеспечивающей его качество, доступность и открытость для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, их родителей (законных представителей);

- способствующей достижению результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

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

*Примерные вопросы:*

1. Что такое здоровый образ жизни?

2. Что значит «рациональный режим питания»?

3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?

4. Чем характеризуется здоровый досуг?

5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?

6. Какие физические упражнения тебе полезно выполнять с учетом твоего заболевания?

7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?

8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?

9. Как сформировать правильную осанку?

10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?

11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?

12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?

13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?

14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?

15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?

16. Какие ты знаешь основные физические качества?

17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?

18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

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

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.

2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).

4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).

5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.

6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.

7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.

8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.

9. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.

12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.

13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.

14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).

15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

**Учебно-методическое обеспечение (для учителя)**

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.; Просвещение 2014 г.)

2. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

3. Методические рекомендации. Министерство образования и науки Российской федерации, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, ФГБУ «Научный центр здоровья детей» Российской академии медицинских наук. Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья. Москва2012г.

4. Справочник учителя физической культуры. Авторы-составители: П.А. Киселѐв, С.Б. Киселѐва, Волгоград, «Учитель», 2008г., 239с.

5. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».

6. Тематическое планирование «Физкультура 1 – 11 классы (тематическое планирование по 2- и 3- часовой программам, составитель К.Р. Мамедов, учитель высшей категории, Издательство «Учитель», Волгоград,2009г., - 63с. 7. 7.Тематическое планирование. Физическая культура. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И.Ляха, А, А, Зданевича. Двухчасовой вариант. 1-11 классы. Издательство «Учитель», Волгоград, стр. 183 8. 8. Рабочие программы. Физкультура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Стандарты. Развернутое тематическое планирование. Минимальные требования к результатам обучения. Волгоград, издательство «Учитель», 171 стр. 9. 9. А. П. Матвеев. Физическая культура 6-

7, 8-9 классы. Москва «Просвещение» 2013, 192 стр. 10. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры общеобразовательных учреждений и студентов педагогических колледжей. Центр «Учебная книга». Екатеринбург. 2006