

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

**Принято**  
на педагогическом совете  
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»  
протокол № 1 от "31" августа 2023 г.

**Введено**  
в действие приказом  
№ 121 – О от "31"августа 2023 г.

**Утверждаю:**  
Директор государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Альметьевская школа-интернат для детей  
с ограниченными возможностями здоровья»  
Л.Р. Мартынова



Рабочая программа  
по предмету **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для **7 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО** класса  
**\_0,5\_ часа в неделю; \_17\_ часа в год**  
Составитель: **Сайфутдинова Л.Ю., учитель высш. категории**

Согласовано  
Зам.директора по УР \_\_\_\_\_ И.Б. Шарифуллина  
Рассмотрено  
Назаседании ШМО, протокол № 1 от «28» августа  
2023 г. Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ М.Г. Шарипова

г.Альметьевск, 2023 г

## **Пояснительная записка**

### **Рабочая программа разработана на основе:**

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897);
- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной 24.11.2022 г. Минпросвещения РФ по № 1025;
- Адаптированной образовательной программы основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» (6.2);
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

**Задачи** физического воспитания учащихся 7 класса направлены:

- На содействие гармоническому развитию личности, на здоровый образ жизни;
- На обучение основам базовых видов двигательных действий;
- На развитие двигательных способностей и влияние на основные системы организма;
- На приобщение к самостоятельным занятиям физическим упражнениям и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- На содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

### **СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ**

Реализация воспитательного потенциала уроков географии (урочной деятельности, аудиторных занятий в рамках максимальной допустимой учебной нагрузки) предусматривает:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания уроков для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

- включение в содержание уроков целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения

- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования

Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви иуважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающей социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственно го поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве с сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности издорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким спектром двигательных действий физических упражнений из базовых видов спорта и здоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной организованной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование эти х показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи вучебной и познавательной деятельности, развивать мотивы интереса к своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать путь достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотноситься со действиями, спланируя ими результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебно-исследовательскую деятельность совместно с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и выполнения с содержанием;
- владение умениями выполнения движательных действий физических упражнений базовых видов спорта из здоровой физической культуры, активно используя в самостоятельной организации спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **Предметные результаты:**

- К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:
- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попереходом двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для беснежных районов – имитация перехода);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).
- **7 КЛАСС**
- ***Знания о физической культуре.***
- Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.
- Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.
- ***Способы самостоятельной деятельности.***
- Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.
- Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.
- Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».
- ***Физическое совершенствование.***
- ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***
- Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.
- ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***
- Модуль «Гимнастика».
- Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).
- Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).
- Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).
- Модуль «Лёгкая атлетика».
- Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».
- Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.
- Модуль «Зимние виды спорта».
- Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.
- Модуль «Спортивные игры».
- Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.
- Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

- Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.
- Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.
- Модуль «Спорт».
- Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Распределение программного материала

		По примерной программе	По рабочей программе
1.	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>	<b>45</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	4
1.2	Спортивные игры	21	31
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	10
1.4	Легкая атлетика	21	26
1.5	Лыжная подготовка	18	8
2.	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>23</b>
2.1	Оздоровительная деятельность	21	1
2.2	Национальный вид спорта	3	3
2.3	Плавание	3	3
	Итого	105	68

## Календарно–тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 класс

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Домашнее задание	Датапроведения	
				план	факт
1	Водный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, оказание первой помощи. Бег на длине и дистанции с использованием ИКТ. Упражнения на плоскостопие.	Знать требования инструкций. Устный опрос Уметь демонстрировать технику низкого старта Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. Уметь демонстрировать отведение рук для захвата мяча.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	7.09	
	Обучение финальному усилию. Подтягивание на перекладине. Бег на короткие дистанции с использованием ИКТ. ОРУ на развитие общей выносливости.				
2	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа. Обучение прыжкам на длину с места с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки.	Уметь и знать технику демонстрировать технику прыжка в длину с места. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь выполнять комбинации и засвоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	21.09	
	Закрепление прыжков на длину с разбега с использованием ИКТ. Упражнения для коррекции прыжков. Стойки и передвижение футболиста. Упражнения для коррекции шаговых движений.				
3	Удары покатящему мячу, остановки мяча. Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Упражнения для руки плечевого пояса.	Корректировка движений приловлеи передачи мяча  Корректировка техники ведения мяча.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	5.10	
	Закрепление ведения мяча, отбор мяча. Играв футбол по основным правилам привлечением учащихся к судейству. Упражнения для коррекции ходьбы.				
4	Индивидуальная техника защиты с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Удары по мячу головой, вбросывание из-за боковой линии, обманные движения.	Уметь применять в игре защитные действия. Корректировка движений приловлеи передачи мяча. Корректировка техники ведения мяча.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	19.10	
	Приземление летящего мяча. Общеразвивающие упражнения мячом. Играв футбол. Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Удары по мячу головой, вбросывание из-за «боковой» линии.				
5	Играв футбол по основным правилам. Дыхательная гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Оказание первой помощи.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	9.11	
	Акробатические упражнения. Закрепление строевых команд.	подход			

	Обучение махом одной и толчком другой подъём переворотом вупормахомназадсостокиспользованиемИКТ.Упражнениядляулучшениямозгового кровообращения. СтойканаголовесиспользованиемИКТ.Мостизположениилёжаистоя.Упражненияприформированияплоскостопия.	Уметьдемонстрироватькомплекс		
6	Упражненияввисе.Прыжок,ногиврозь(козёльширину)использование ИКТ.Упражнениянаформированиеосанки. Комплексупражненийнамышцыплечевогопояса.Кувыроквперёд-назад,стойка на лопатках. Вольныеупражненияиспользованиемтанцевальныхэлементов. Упражнениянадыхание.  Стойка на голове с согнутыми ногами с использованием ИКТ.Комплекскорригирующихупражненийдляпозвоночника,мышцспины,живота. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.Закреплениеизученныхстраховок,страховкикувыроком.	Корректировкатехникивыполненияупражнений Корректировкадвиженийприловлеипередач мяча. Корректировкатехникиведениямяча. Уметьприменятьвигрезащитныедействия	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	23.11
7	Страховкинаспину,набок,страховкикувыроком.Упражнения снабивным мячомвсочетанииспрыжками. Закреплениетехникипремещенийвволейбольнойстойке,остановки,ускорения.  Комбинации из освоенных элементов передвижений остановок,поворотов,передачмячасверхудвумяруками,передачмяchanад собой,черезсетку. Обучениеизакреплениепередачимячасверхудвумяруками,передачамяч анадсобой. Приеммячаснизудвумяруками,наместеипослеперемещения.	Фронтальныйопрос Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная Уметь демонстрировать технику. Корректировкатехникивыполненияупражнений Корректировкатехникивыполненияупражнений	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	7.12
8	Инструктажполыжнойподготовке.Нормыэтическогообщения иколлективного взаимодействия в игровой и соревновательнойдеятельности. Попеременный двухшажный ход с использованием ИКТ. Упражнениядля релаксацииаутотренинга.  ОбучениеодновременнодвухшажногоходасиспользованиемИКТ.Упражнениялечебнойфизическойкультуры. Одновременный двухшажный ход и коньковый ход сиспользованиемИКТ.Упражнениядлярастягиваниямышц,снятиенапряжениявмышцах.	выполнятьтехникуспособовпередвиженияналыжах выполнятьтехникуспособовпередвиженияналыжах	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	21.12

9	<p>Совершенствование передвижения техники на лыжах с использованием ИКТ. Упражнения на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог.</p> <p>Упражнения для формирования сводастоп, их подвижности опороспособности.</p> <p>Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.</p> <p>Отталкивание руками в новом временном двухшажном коньковом ходе с использованием ИКТ. Упражнения с гимнастическими палками.. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных суставов.</p> <p>Упражнения для формирования шаговых движений.</p>	<p>выполнять технику способов передвижения на лыжах</p> <p>Корректировка движений при ловле и передача мяча.</p> <p>Корректировка техники ведения мяча.</p> <p>Уметь применять в играх защитные действия</p> <p>Фронтальный опрос</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	11.01	
10	<p>Сгибание ног при преодолении бугра. Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Передвижение на лыжах. Упражнения для формирования плоскостопии.</p> <p>Упражнения для растяжения мышц шеи и верхней части спины.</p> <p>Двухшажный коньковый ход с использованием ИКТ. Упражнения на развитие моторики.</p> <p>Нижняя прямая подача через зетку. Прием и передача мяча.</p> <p>Прием мяча после подачи.</p>	<p>выполнять технику способов передвижения на лыжах</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений</p> <p>Дозировка индивидуальная</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	25.01	
11	<p>Подача мяча. Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Физические упражнения на развитие силы.</p> <p>Подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p>Развитие быстроты. Равномерный бег. Полоса препятствий.</p> <p>История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Понятие общей специальной физической подготовки. Захват рук и туловища, освобождение от захватов, выведение из равновесия.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p> <p>Дозировка индивидуальная</p> <p>Уметь выполнять различные варианты передачи мяча</p> <p>Корректировка техники ведения мяча.</p> <p>Уметь выполнять ведение мяча в движении.</p>	<p>Библиотека ЦОК</p>	8.02	
12	<p>Преодоление горизонтальных препятствий. Вид спорта Курэш.</p> <p>История национальных видов спорта. Преодоление полосы препятствий.</p> <p>Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.</p> <p>Закрепление низкого старта.</p>	<p>Уметь демонстрировать физические кондиции.</p> <p>Корректировка техники ведения мяча.</p> <p>Уметь демонстрировать технику низкого старта</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	22.02	
13	<p>Финальное усилие. Эстафетный бег. Упражнения на мышцы брюшного пресса.</p> <p>Метание мяча на дальность.</p>	<p>Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.</p> <p>Уметь демонстрировать технику в целом.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	7.03	<p>Библиотека ЦОК</p>

	Прыжок в длину с разбега с использованием ИКТ. Значение и назование разучиваемых упражнений. Правила соревнований в беге. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на развитие силы.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Корректировка техники выполнения упражнений		
1 4	Обучение прыжка в длину с места с использованием ИКТ. Основные требования безопасности в занятиях физической культуры по видам спорта. Ловля и передача мяча. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка техники ведения мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении. Знать: спортивные способы плавания.	Библиотека ЦОК	21.03
	Инструктаж по ТБ на воде. Спортивные способы плавания с использованием ИКТ.			
15	Спортивные способы плавания. Закрепление техники кроль на спине, нагруди, брасс. Специальные плавательные упражнения.	Соблюдать: технику безопасности на воде	Библиотека ЦОК	4.04
	Игра в футбол по правилам. Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса. Отбор мяча у соперника. Закрепление имитационных движений для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине.	Уметь останавливать мяч. Корректировка движений приловле и передачи мяча. Корректировка техники ведения мяча.	Библиотека ЦОК	18.04
16	Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении иупором с использованием ИКТ. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Обучение технике одиночного хода с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	2.05
	Закрепление одиночного хода. Упражнения для профилактики плоскостопия. Обучение технике одновременного бесшажного хода с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на дыхания. Обучение технике конькового хода с использованием ИКТ. Основы туристической подготовки.			
17	Торможение иупором с использованием ИКТ. Упражнение для ног. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоеч в баскетболе. Обучение освоению ловли и передачи мяча. Бросок мяча в корзину.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах. Уметь выполнять технику передачи. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	16.05
	Изучение игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола. Изучение и закрепление элементов техники перемещения волейбольной стойке, остановки и ускорения. Развитие кондиционных и координационных способностей.			

## **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень владения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенным в обязательный минимум содержания образования и школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения) развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческо-достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать при менительных конкретных случаев из занятий физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокоепонимание сущности материала; логично его излагает, используя выдаельности	Зато же ответ, если в нем содержатся не большие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	Занепонимание и не знание материала программы

### **II. Техники владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенновыполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует также, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных исложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных ошибок
---	---	---	--

### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью ючителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программы физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта обязательного минимума	Исходный показатель соответствует среднему уровню	Исходный показатель соответствует низкому уровню	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической
содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту учеников показателях физической подготовленности за определенный период времени	подготовленности и достаточному темпу прироста	подготовленности и незначительному приросту	подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (температура) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реальными и выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дается основание учителю для выставления высокой оценки.) Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных

оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки, осуществляться собственнодвигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.*

### **Лист корректировки рабочей программы**

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения поплана	Причины корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		Подписано 09.10.2023 - 11:23	-