

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

Утверждено
Протоколом педагогического совета
От «29» августа 2022 г.
Приказ № 98-о от «31» августа 2022 г.
Директор ГБОУ «Альметьевская школы – интернат»
_____ Мартынова Л.Р.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
для **3 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО** класса
3 часа в неделю; **102** часов в год
Составитель: **Миниханов Н.А., учитель первой категории**

Согласовано

Зам.директора по УР _____ И.Б. Шарифуллина

Рассмотрено

На заседании ШМО, протокол № 1 от « 26 » августа 2022 г.

Руководитель ШМО _____ Сайфутдинова Л.Ю.

г. Альметьевск, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Закона РФ «об образовании» №273 –фз. Принят государственной думой РФ 21 декабря 2012г;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. Приказом министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598).
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.2).
- Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009г;
- Примерной учебной программы по физической культуре «комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» в.и. Ляха, а.а. Зданевича (м.: просвещение, 2011)
- Образовательной программы ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»
- Учебного плана Альметьевской школе-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья;на 2022-2023 учебный год;
- Положения о структуре, порядке разработки с утверждением рабочих программ учебных курсов, предметов дисциплин в Альметьевской школе-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья;
- Закона РФ «о физической культуре и спорте» от 04.12.2007г №329-фз.
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования,2010 № 189;
- Санитарно-эпидемиологические требованияй к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утверждённых постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года №26.
-

Общей **целью** образования в области **физической культуры** является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических 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 и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционального 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.

Задачи физического воспитания для учащихся 3 класса направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Программа направлена на:

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - формированиеуважительного отношения к культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
 - развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Предметные результаты
 - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметная область

- Овладение ребёнком с основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Требования к уровню подготовки учащихся 3 класса

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактика 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 (8-10 упражнений) с учетом индивидуальных способностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (8-10 упражнений) на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 урока в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Распределение программного материала

		По примерной программе	По рабочей программе
1.	Базовая часть	78	66
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	9
1.2	Подвижные игры	18	13
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	16
1.4	Легкая атлетика	21	15
1.5	Лыжная подготовка	21	13
2.	Вариативная часть	24	36
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	21	
2.2	Национальный вид спорта	3	13
2.3	Плавание		13

2.4	Оздоровительная деятельность		10
	Итого	102	102

Календарно-тематическое планирование по физкультуре для Зообщеобразовательного класса

№ п/п	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Домашнее задание	Дата проведения	
				план	факт
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Оказание первой помощи.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ без предметов. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	Подготовить спортивную форму		
2	Команда «На 1-2 рассчитайся». ОРУ без предметов.	Ходьба через несколько препятствий. ОРУ без предметов. Развитие скоростных способностей. Выполнения команд.	Подготовить спортивную форму		
3	Обучение технике высокого старта с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки.	ОРУ без предметов в кругу. Ходьба с заданием. Отрабатывать технику высокого старта. Учить стартовый разбег. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Понятия: эстафета, старт, финиш	Подготовить спортивную форму		
4	Обучение стартовому разбегу с использованием ИКТ. Комплекс упражнений мышечного корсета.	ОРУ без предметов. Ходьба с заданием. Подготовительные упражнения для бега. Обучение стартовому разбегу с использованием ИКТ. Комплекс упражнений мышечного корсета. Совершенствовать технику высокого старта. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростных способностей.	Подготовить спортивную форму		
5	Команды «Шире, реже шаг». Перестроение из шеренги в круг. Упражнения на внимание.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Команды «Шире, реже шаг». Перестроение из шеренги в круг. Упражнения на внимание.	Подготовить спортивную форму		

6	Ходьба с заданием.Олимпийские игры: история возникновения.	ОРУ без предметов.Ходьба с заданием. Медленный бег до 4-х мин. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Подготовить спортивную форму	
7	Поднимание туловища из положения лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры.	ОРУ со скакалкой.Медленный бег до 5-ти мин. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Поднимание туловища из положения лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры.	Подготовить спортивную форму	
8	Рассказать о беге на длинные дистанции с использованием ИКТ. Развитие выносливости.	ОРУ со скакалкой.Игра «Салки на марше». Измерение роста, веса, силы. Рассказать о беге на длинные дистанции с использованием ИКТ. Развитие выносливости.	Подготовить спортивную форму	
9	Обучение прыжка в длину с места с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для мышц шеи и плечевого пояса.	ОРУ без предметов.Ходьба с заданием. Медленный бег до 3-х мин.Учить прыжкам в длину с разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.Правила соревнований в беге, прыжках.Комплекс упражнений для мышц шеи и плечевого пояса.	Подготовить спортивную форму	
10	Прыжки в длину с разбега с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для туловища и ног.	Прыжок в длину с разбега (<i>с зоны отталкивания</i>). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Комплекс упражнений для туловища и ног	Подготовить спортивную форму	
11	Закрепить технику прыжок в длину с места. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»	Прыжок в длину с разбега с использованием ИКТ. Игра «Лиса и к. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Развитие скоростно-силовых качеств.	Подготовить спортивную форму	
12	Метание малого мяча с места на дальность. Ходьба с изменением длины и частоты шага.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Подготовить спортивную форму	

13	Метание набивного мяча. Органы кровообращения, эмоции.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	Подготовить спортивную форму		
14	Передача мяча снизу после двух шагов. Подвижные игры: «К своим флагкам», «Посадка картофеля».	Строевые команды. Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп. Разучить передаче мяча снизу после двух шагов. Передача мяча снизу после двух шагов. Подвижные игры: «К своим флагкам», «Посадка картофеля».	Подготовить спортивную форму		
15	Бег с изменением направления с коротким, средним и длинным шагом. Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп.	Строевые команды. Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп. Игра «Перестрелка» - вспомнить правила игры. Бег с изменением направления с коротким, средним и длинным шагом.	Подготовить спортивную форму		
16	Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега с 7-9 шагов с использованием ИКТ. Закаливание и его значение теория.	Строевые команды. Игра «Перестрелка» - вспомнить правила игры. Бег с изменением направления с коротким, средним и длинным шагом. Развитие координационных способностей. Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега с 7-9 шагов с использованием ИКТ. Закаливание и его значение теория.	Подготовить спортивную форму		
17	Древнегреческие Олимпийские игры. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп. Древнегреческие Олимпийские игры. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	Подготовить спортивную форму		
18	Эстафеты и игры «Ловкие ребята, Невод, Третий лишний. Упражнения на дыхания.	Беседа о влиянии физических упражнений на осанку. Рекомендовать следовать режиму дня в осенние каникулы. Игра «Дружные пары». Игры по желанию детей. Эстафеты и игры «Ловкие ребята, Невод, Третий лишний. Упражнения на дыхания.	Подготовить спортивную форму		
19	Инструктаж по ТБ при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения, лазание, перелезание.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий гимнастических упражнений. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ на формирование правильной осанки. Упражнения на лазание: а) лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях. Развитие координационных способностей.	Подготовить спортивную форму		
20	Полушпагаты на месте, сгибание туловища в стойке. Упражнения с палкой, скакалкой.	ОРУ на формирование правильной осанки. Совершенствовать навыки лазания: -переползание на четвереньках,	Подготовить спортивную форму		

		-на коленях через горку матов, - по гимнастической стенке; Игра на развитие ловкости.Полушпагаты на месте, сгибание туловища в стойке. Упражнения с палкой, скакалкой.	форму	
21	Обучение лазанию по канату с техникой в три и два приема с использованием ИКТ. Упражнения на равновесия.	ОРУ на формирование правильной осанки. Проверить технику выполнения лазания и перелезание. Учить упражнения на равновесия: -ходьбе по рейке гимнастической скамейке.Обучение лазанию по канату с техникой в три и два приема с использованием ИКТ. Упражнения на равновесия.	Подготовить спортивную форму	
22	Обучение кувырков вперёд в группировке. Подвижные игры «Бег паучком», «С четырёх сторон».	ОРУ на формирование правильной осанки. Учить кувырку вперёд в группировке. Перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой. Совершенствовать упражнения на равновесие.Подвижные игры «Бег паучком», «С четырёх сторон».	Подготовить спортивную форму	
23	Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с мячом. Совершенствовать кувырок вперёд в группировке. Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении.	Подготовить спортивную форму	
24	2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках. Изучение самостраховок на бок, спину.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с мячом. Совершенствовать стойку на лопатках, согнув ноги. Кувырок вперёд в группировке. Развитие силовых способностей.Изучение самостраховок на бок, спину.	Подготовить спортивную форму	
25	Опорный прыжок с наибольшего разбега, толчком о гимнастический мостик, в упор стоя на колени, переход в упор присев и сосокок вперед с использованием ИКТ. Упражнения на осанку.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Опорный прыжок с наибольшего разбега, толчком о гимнастический мостик, в упор стоя на колени, переход в упор присев и сосокок вперед с использованием ИКТ. Упражнения на осанку.	Подготовить спортивную форму	
26	Обучение технике упражнения «мост». Упражнения на гимнастической скамейке с мячами и другими предметами со сохранением равновесия.	Медленный бег. Разновидность ходьбы. Обучение технике упражнения «мост». Упражнения на гимнастической скамейке с мячами и другими предметами со сохранением равновесия.	Подготовить спортивную форму	
27	Остановка мяча и удары на точность. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Развитие силовых способностей. Остановка мяча и удары на точность. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам.	Подготовить спортивную форму	

28	Совершенствование стоек, передвижения, остановок в мини-футболе. Пальчиковая гимнастика.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с предметами. Игра «Посадка картофеля». Совершенствование стоек, передвижения, остановок в мини-футболе. Пальчиковая гимнастика.	Подготовить спортивную форму	
29	Удары по неподвижному мячу, ведения мяча с использованием ИКТ. Комплекс упражнений лечебной гимнастики.	1.Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.Удары по неподвижному мячу, ведения мяча с использованием ИКТ. Комплекс упражнений лечебной гимнастики.	Подготовить спортивную форму	
30	Обучение подъёмов и перехватов. Комплекс упражнений на силу для мышц рук и плечевого пояса.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные беговые упражнения. Обучение перехватов и подъёмов.Комплекс упражнений на силу для мышц рук и плечевого пояса.	Подготовить спортивную форму	
31	Техника высокой средней и низкой стойки. Закаливание и его значение.	Комплекс упражнений на формирование осанки. Техника высокой, средней и низкой стойки. Закаливание и его значение.	Подготовить спортивную форму	
32	Обучение дистанции захвата в борьбе. Теория: Древнегреческие Олимпийские игры.	Повторение технике высокой, средней и низкой стойки. Обучение дистанции захвата в борьбе.Теория: Древнегреческие Олимпийские игры.	Подготовить спортивную форму	
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке – ИОТ. Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах: -построение с лыжами в руках, -основная стойка на лыжах, -игра «По местам». Ознакомить с передвижением на лыжах.Пройти дистанцию 1000м. с переменной скоростью. Упражнения на внимание.	Подготовить спортивную форму	
34	Обучение ступающего шага и скользящий шага с использованием ИКТ. Упражнения для рук и плечевого пояса.	Строевые упражнения на лыжах. На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку технику ступающего шага. Пройти дистанцию 100м. со средней скоростью без учёта времени.	Подготовить спортивную форму	

35	Обучение одновременного двухшажного хода с палками с использованием ИКТ. Упражнения на разработку ягодичных мышц.	На учебном круге провести учёт по технике выполнения скользящего шага без палок. Обучение одновременного двухшажного хода с палками с использованием ИКТ. Упражнения на разработку ягодичных мышц.	Подготовить спортивную форму	
36	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на формирование осанки.	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на формирование осанки.	Подготовить спортивную форму	
37	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника. Упражнения на профилактику плоскостопия.	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок.Упражнения на профилактику плоскостопия.	Подготовить спортивную форму	
38	Подъёмы и спуски в средней стойке с использованием ИКТ. Упражнения для коррекции шаговых движений.	Разучить построение в шеренгу по одному на лыжах. Совершенствовать умение в подъёмах и спуске в средней стойке с палками, в конце спуска поворот переступанием. Упражнения для коррекции шаговых движений.	Подготовить спортивную форму	
39	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке с использованием ИКТ. Обучение измерению пульса.	Передвижение скользящим шагом без палок.Поворот переступанием вокруг пяток лыж- индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.Обучение измерению пульса.	Подготовить спортивную форму	
40	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Формирование навыков ходьбы на лыжах.	Передвижение скользящим шагом с палками. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.Формирование навыков ходьбы на лыжах. Упражнения на формирование осанки.	Подготовить спортивную форму	
41	Обучение технике передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом без палок с использованием ИКТ. Теория: «закаливание и его значение».	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.Обучение технике передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом без палок с использованием ИКТ. Теория: «закаливание и его значение».	Подготовить спортивную форму	
42	Торможение упором с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для самостоятельной ходьбы.	Ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений на лыжах: -игра «Быстрый лыжник». Повторить закрепления технику торможения. Торможение упором с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для самостоятельной ходьбы.	Подготовить спортивную форму	

43	Ходьба на лыжах по пересечённой местности. Упражнения для формирование шаговых движений.	Проверить умение скреплять палки и лыжи для переноски их к месту занятий, повторить правильную переноску лыж. Закрепить технику передвижения на лыжах. Закрепить требования к технике выполнения подъёмов и спусков. Ходьба на лыжах по пересечённой местности. Игра «Быстрый лыжник». Упражнение на восстановление дыхания.	Подготовить спортивную форму	
44	Встречная эстафета. Требование к одежде при занятиях лыжной подготовкой.	Передвижение на лыжах по пересечённой местности. Игра «Встречная эстафета». Игровые упражнения на внимание. Встречная эстафета. Требование к одежде при занятиях лыжной подготовкой.	Подготовить спортивную форму	
45	Совершенствование техник передвижении на лыжах. Эстафета с этапом до 50м с поворотами.	Формировать технику выполнения строевых упражнений игра «По местам». Умений по технике подъёмов и спусков. Эстафета с этапом до 50м с поворотами и передачей палки. Ходьба на лыжах с палками.	Подготовить спортивную форму	
46	ОРУ с большими мячами.	ОРУ с большими мячами. Передача и ловля мяча снизу и 2-мя руками от груди. Разучить технику упражнения «два шага». Игра «Мяч среднему».	Подготовить спортивную форму	
47	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Подготовить спортивную форму	
48	Ловля и передача мяча на месте в круге.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Подготовить спортивную форму	
49	Ловля и передача мяча в движении в квадратах.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Подготовить спортивную форму	
50	Ведение мяча в движении.	Ходьба с выполнением 2-3-х упражнений с мячом. ОРУ с большими мячами. Ведение мяча в шаге, в беге. Выполнение передачи мяча с «2-мя шагами». Учить броски по кольцу снизу. Игра «Солнышко»	Подготовить спортивную форму	

51	Броски по кольцу снизу.	ОРУ с большими мячами. Сдать на оценку ведение мяча в движении. Совершенствовать технику бросков по кольцу. Отрабатывать технику упражнения «два шага». Эстафета с элементами баскетбола.	Подготовить спортивную форму		
52	Обучение броска мяча по кольцу с двух шагов. Игра пионербол.	ОРУ с большими мячами. Совершенствовать технику бросков по кольцу снизу. Проверить на оценку упражнение «два шага». Разучить правила игры «Пионербола». Игра «Пионербола».	Подготовить спортивную форму		
53	Метание малого мяча в цель с 7 метра.	Комплекс ОРУ. Упражнение в движении. Обучение эстафетному бегу в спортзале. Метание малого мяча с 7 метра.	Подготовить спортивную форму		
54	Хождение по гимнастической скамейке. Эстафеты «Бег паучком», «Посадка картофеля», «Змейка».	Комплекс ОРУ. Упражнение в движении. Специально беговые упражнения. Закрепление эстафетному бегу в спортзале.	Подготовить спортивную форму		
55	Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе. Совершенствование игры «Перестрелка».	Комплекс общеразвивающих упражнений. Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе. Специально беговые упражнения.Совершенствование игры «Перестрелка».	Подготовить спортивную форму		
56	Закрепления средства развития правильной осанки. Игра «Охотники и утки».	Комплекс утренней гимнастики. Закрепление упражнений в висе на малой перекладине. Разновидности ходьбы.	Подготовить спортивную форму		
57	Сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке.	Упражнения на формирование осанки. Сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке.	Подготовить спортивную форму		
58	Техника основной правосторонней стойки. Национальные виды спорта.	ОРУ с мячами. Инструктаж по технике безопасности. Техника основной, правосторонней стойки.	Подготовить спортивную форму		
59	Техника высокой средней и низкой стойки.	Комплекс упражнений на формирование осанки. Техника высокой, средней и низкой стойки.	Подготовить спортивную форму		

60	Обучение дистанции захвата в борьбе.	Повторение технике высокой, средней и низкой стойки. Обучение дистанции захвата в борьбе.	Подготовить спортивную форму		
61	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч».	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч».	Подготовить спортивную форму		
62	Закрепление технике метание мяча в цель.	Комплекс УГГ. Специально беговые упражнения. Закрепление технике метание мяча в цель.	Подготовить спортивную форму		
63	Закрепление технике высокого старта	ОРУ без предметов в кругу. Ходьба с заданием. Отрабатывать технику высокого старта. Учить стартовый разбег. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей	Подготовить спортивную форму		
64	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, тест на гибкость.	Комплекс упражнений на формирование осанки. Специально беговые упражнения. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, тест на гибкость.	Подготовить спортивную форму		
65	Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места с использованием ИКТ.	Комплекс ОРУ. Упражнения на гибкость. Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места с использованием ИКТ.	Подготовить спортивную форму		
66	Правила поведения в воде. Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой. Обучение игре «Русская лапта»	Правила поведения в воде. Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой. Комплекс упражнений на осанку и плоскостопию. Обучение игре «Русская лапта».	Подготовить спортивную форму		
67	Обучение скольжению на груди и на спине. Закрепление игры «Русская лапта»	Обучение скольжению на груди и на спине. Комплекс общеразвивающих упражнений. Закрепление игры «Русская лапта».	Подготовить спортивную форму		
68	Обучение технике кроль на груди и на спине. Подвижные игры в воде.	Обучение технике кроль на груди и на спине. Комплекс ОРУ. Медленный бег. Упражнения в ходьбе. Играть в подвижные игры в воде.	Подготовить спортивную форму		

69	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок.	Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Прыжки вверх с поворотом. Прокатывание по воде с помощью товарища. Вращение тела в воде. Группировка.	Подготовить спортивную форму		
70	Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином.	Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Начинать использование простейших гребковых движений рук на спине.	Подготовить спортивную форму		
71	Совершенствование санитарно-гигиенических навыков.	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Использование простейших гребковых движений рук на спине. Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой.	Подготовить спортивную форму		
72	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде.	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Продолжать использование простейших гребковых движений рук на спине. Свободные игры с водой.	Подготовить спортивную форму		
73	Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Вращение тела в воде. Группировка.	Совершенствование санитарно-гигиенических навыков. Совершенствование плаванием кролем на спине и на груди на ногах, на руках, по элементам и в полной координации. Обучение прыжкам и стартам.	Подготовить спортивную форму		
74	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок.	Совершенствование плаванием кролем на спине и на груди на ногах, на руках, по элементам и в полной координации. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином.	Подготовить спортивную форму		
75	ОРУ, имитационные упражнения на суше.	ОРУ, имитационные упражнения на суше. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Плавание кролем на груди только с помощью ног кролем и дельфином с выдохом в воду.	Подготовить спортивную форму		
76	Упражнения на дыхание. Обучение прыжкам и спадам.	Плавание на спине только с работой рук. Плавание кролем на груди только с помощью ног кролем и дельфином с выдохом в воду.	Подготовить спортивную форму		
77	Выдохи в воду. Плавание на спине только с работой рук. Свободные игры с водой. Вращение тела в воде.	ОРУ, имитационные упражнения на суше. Совершенствование упражнений для освоения с водой.	Подготовить спортивную форму		

78	Выдохи в воду. Плавание на спине в полной координации.	Совершенствование упражнений «медуза» на груди, на спине, «поплавок». Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой.	Подготовить спортивную форму		
79	Закрепления средства развития правильной осанки. Игра «Охотники и утки».	Комплекс утренней гимнастики. Закрепление упражнений в висе на малой перекладине. Разновидности ходьбы.	Подготовить спортивную форму		
80	Упражнения для формирования вертикального положения головы.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 x до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	Подготовить спортивную форму		
81	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. упражнения для формирования поворотов туловища и в положении лёжа.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.	Подготовить спортивную форму		
82	Челночный бег 3*5 м. упражнения для формирования самостоятельной ходьбы.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров..	Подготовить спортивную форму		
83	Эстафетный бег, встречная эстафета тема с использованием ИКТ. Упражнения для формирования шаговых движений.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.	Подготовить спортивную форму		
84	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд.	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки на заданную длину по ориентирам.	Подготовить спортивную форму		
85	Техника прыжка в длину с использованием ИКТ. Упражнения на формирование правильной осанки.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см.	Подготовить спортивную форму		
86	Техника прыжка в длину согнув ноги с использованием ИКТ. Характеристика видов спорта.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега. П/И	Подготовить спортивную форму		

87	Изучение истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами, района, республики. ТБ на занятиях борьбы.	Инструктаж ТБ на уроках борьбы. Начать обучать приемам самостраховки при бросках. Упражнения на формирования правильной осанки. история борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами, района, республики с использованием ИКТ.	Подготовить спортивную форму	
89	Строевые упражнения. Упражнения с манекеном.	Продолжить обучать приемам самостраховки при бросках. Упражнения на развитие выносливости. Правила соревнований с использованием ИКТ.	Подготовить спортивную форму	
90	ОФП. Упражнения для головы, рук, ног и туловища. Правила соревнований.	Продолжить обучать приемам самостраховки при бросках. Упражнения на развитие координации движения. Правила соревнований с использованием ИКТ.	Подготовить спортивную форму	
91	ОФП. Упражнения для головы, рук, ног и туловища. Правила соревнований.	Продолжить обучать приемам самостраховки при бросках. Упражнения на развитие координации движения. Правила соревнований с использованием ИКТ.	Подготовить спортивную форму	
92	Упражнения для развития силы. Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь с использованием ИКТ.	закрепить приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь с использованием ИКТ.	Подготовить спортивную форму	
93	Имитация броска через грудь с использованием ИКТ.	закрепить приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава. Имитация броска через грудь с использованием ИКТ.	Подготовить спортивную форму	
94	Борьба на кушаках с использованием ИКТ..	Упражнения для ног. Упражнения (ОФП) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами.	Подготовить спортивную форму	
95	Правила соревнований. Заход с грудью.	Упражнения (ОФП) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами.	Подготовить спортивную форму	
96	Тестирование – бег 30 м, прыжки в дину с места. Бросок через грудь с использованием	Бросок через грудь с использованием ИКТ. закрепить приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и	Подготовить спортивную	

	ИКТ.	плечевого сустава.	форму		
97	Тестирование – подтягивание. Игра в футбол. Отработка приемов с манекеном.	Бросок через грудь с использованием ИКТ. закрепить приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава.	Подготовить спортивную форму		
98	Бросок через грудь с использованием ИКТ..	Упражнения (ОФП) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для туловища.	Подготовить спортивную форму		
99	Упражнения для развития силы. Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь с использованием ИКТ.	закрепить приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь с использованием ИКТ.	Подготовить спортивную форму		
100	Развитие выносливости – бег. Правила Овладения кушака «Борцовская стойка» с использованием ИКТ.	Бросок через грудь с использованием ИКТ. Начать совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава.	Подготовить спортивную форму		
101	Подготовка к выполнению опорных прыжков с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на туловища и позвоночника.	Комплекс УГГ. Медленный бег. Специально беговые упражнения. Подготовка к выполнению опорных прыжков. Комплекс упражнений на туловища и позвоночника.	Подготовить спортивную форму		
102	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	Комплекс упражнений на формирование осанки. Медленный бег. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	Подготовить спортивную форму		

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и 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) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое 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 их применительно к конкретным случаям и занятиям 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 глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нетной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и 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	При выполнении ученик действует так же, 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 и	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		сложных в сравнении с уроком условиях	
---	--	---------------------------------------	--

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 учителя 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 программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпер прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает 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 осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Лист корректировки рабочей программы