

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 **2 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО** класса
3 часа в неделю; **102** часа 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 требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утверждённых постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года №26.

Программа направлена на:

Целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

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 обучающихся

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня

уметь

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (8-10 упражнений) адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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

Содержание программы

Распределение программного материала

| | | По примерной программе | По рабочей программе |
|-----|-------------------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 1. | Базовая часть | 77 | 62 |
| 1.1 | Базовая часть | В процессе урока | 7 |
| 1.2 | Основы знаний о физической культуре | 20 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 15 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 11 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 19 | 12 |
| 2. | Плавание* | 22 | 40 |
| 2.1 | Вариативная часть | 22 | 10 |

| | | | |
|-----|--|----|-----|
| 2.2 | Подвижные игры с элементами баскетбола | | 10 |
| 2.3 | Оздоровительная деятельность | | 6 |
| 2.4 | Прикладные Упражнения | | 6 |
| 2.5 | Борьба куреш | | 8 |
| | Итого | 99 | 102 |

Календарно-тематическое планирование по физкультуре для 2 общеразвивающего класса

| № | Тема урока | Характеристика деятельности учащихся | Домашнее задание | Дата проведения | |
|---|--|---|------------------------------|-----------------|------|
| | | | | план | факт |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале легкой атлетики, футбола, оказание первой помощи. Комплекс УГГ. | Подготовить спортивную форму | | |
| 2 | Освоение строевых упражнений. | Комплекс ОРУ. Основная стойка. Строевые упражнения. Повторить технику безопасности на уроках физкультуры .Размыкание и смыкание приставными шагами. | Подготовить спортивную форму | | |
| 3 | Строевые упражнения. Перестроение из шеренги по 1 по 2, из колонны по 1, по 2. | Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчёт частоты сердечных сокращений. | Подготовить спортивную форму | | |
| 4 | Удержание тела в висе на перекладине. | Медленный бег. Строевые упражнения. Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением. | Подготовить спортивную форму | | |
| 5 | Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. | Комплекс утренней гимнастики. Специальные упражнения. Упражнение с предметами и без них на развитие гибкости. | Подготовить спортивную форму | | |
| 6 | Бег с изменением направления. | Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения. Закрепить бег с изменением направления. | Подготовить спортивную форму | | |
| 7 | Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами, с продвижением вперед. | Упражнение на формирование осанки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами, с продвижением вперед. | Подготовить спортивную форму | | |

| | | | | | |
|----|--|---|------------------------------|--|--|
| 8 | Спрыгивание и запрыгивание на горку матах. | Упражнения на гибкость. Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Обучение спрыгиванию и запрыгиванию на горку матов. | Подготовить спортивную форму | | |
| 9 | Упражнения для укрепления плечевого пояса. | Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса. | Подготовить спортивную форму | | |
| 10 | Преодоление бегом препятствий. | Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Преодоление бегом препятствий. | Подготовить спортивную форму | | |
| 11 | Физическая культура у древних народов. Подвижные игры. | Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Рассказать что такое физическая культура у древних народов. Подвижные игры. | Подготовить спортивную форму | | |
| 12 | Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. | Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки. | Подготовить спортивную форму | | |
| 13 | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками. | Специально беговые упражнения. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками. | Подготовить спортивную форму | | |
| 14 | Техника низкого старта с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки. | Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Строевые упражнения. Обучение технике низкого старта. | Подготовить спортивную форму | | |
| 15 | Техника бега на короткие дистанции с использованием ИКТ. Упражнения на коррекцию бега. | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Подготовить спортивную форму | | |
| 16 | Техника прыжка в длину с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на плоскостопию. | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Подготовить спортивную форму | | |
| 17 | Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели». Упражнения для плечевого пояса. | Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели». | Подготовить спортивную форму | | |
| 18 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной». | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной». | Подготовить спортивную форму | | |
| 19 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | Подготовить спортивную форму | | |
| 20 | Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища. | Строевые упражнения. Специально беговые упражнения. Медленный бег. Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища. | Подготовить спортивную форму | | |

| | | | | | |
|----|--|---|------------------------------|--|--|
| | | | форму | | |
| 21 | Техника обучение прыжкам со скакалкой. | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Подготовить спортивную форму | | |
| 22 | Техника кувырка вперёд, назад. Упражнения для глаз. | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | Подготовить спортивную форму | | |
| 23 | Техника перекатов. Ходьба по полу по начертанной линии. | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», | Подготовить спортивную форму | | |
| 24 | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. | «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | Подготовить спортивную форму | | |
| 25 | Кувырок вперёд по наклонному мату. | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | Подготовить спортивную форму | | |
| 26 | Техника стойки на лопатках. | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», | Подготовить спортивную форму | | |
| 27 | Техника обучению стойки на лопатках согнув ноги. | «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | Подготовить спортивную форму | | |
| 28 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | Подготовить спортивную форму | | |
| 29 | Передвижение на четвереньках по полу, по кругу на скорость. | Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | Подготовить спортивную форму | | |
| 30 | Вис на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. | Комплекс УГГ. Общеразвивающие упражнения. Разновидности ходьбы. Вис на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. | Подготовить спортивную форму | | |
| 31 | Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие | Подготовить спортивную форму | | |

| | | | | | |
|----|---|--|------------------------------|--|--|
| | | координационных способностей. | | | |
| 32 | Коррекционные упражнения для развития точности движения. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | Подготовить спортивную форму | | |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Упражнения для коррекции шаговых движений. | Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе. Провести эстафету. | Подготовить спортивную форму | | |
| 34 | Ходьба на месте с подниманием носков лыж. | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками. Обучение ходьбе на месте с подниманием носков лыж. | Подготовить спортивную форму | | |
| 35 | Переноска лыж. Подвижная игра «Лучшие стрелки» | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Разучить технику поворота переступанием с горы. Провести игру «Лучшие стрелки». | Подготовить спортивную форму | | |
| 36 | Техника ступающего шага без палок и с палками с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на формирование равновесия. | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Закрепить технику поворота переступанием с горы. Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень». | Подготовить спортивную форму | | |
| 37 | Техника скользящего шага с использованием ИКТ. Упражнения на формирование самостоятельной ходьбы. | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м. | Подготовить спортивную форму | | |
| 38 | Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж с использованием ИКТ. Упражнения на развитие моторики. | Комплекс упражнений для рук и ног. Разновидности ходьбы. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. | Подготовить спортивную форму | | |
| 39 | Передвижение на лыжах. Комплекс упражнений при косолапости. | Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Закрепление передвижению на лыжах. | Подготовить спортивную форму | | |
| 40 | Техника ходьбы ступающим шагом с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | Общеразвивающие упражнения. Медленный бег. Обучение технике ходьбы ступающим шагом. | Подготовить спортивную форму | | |
| 41 | Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. | Медленный бег. Разновидности ходьбы. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. | Подготовить спортивную форму | | |

| | | | | | |
|----|---|--|------------------------------|--|--|
| 42 | Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира. | Комплекс общеразвивающих упражнений.Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира. | Подготовить спортивную форму | | |
| 43 | Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». | Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». | Подготовить спортивную форму | | |
| 44 | Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | Подготовить спортивную форму | | |
| 45 | Техника метание малого мяча с расстоянии 2-6 м. | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | Подготовить спортивную форму | | |
| 46 | Техника броска мяча из-за головы. | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | Подготовить спортивную форму | | |
| 47 | Техника и ловля мяча от груди. | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Подготовить спортивную форму | | |
| 48 | Техника ловля и передача мяча в парах. | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишней». Развитие скоростно-силовых способностей. | Подготовить спортивную форму | | |
| 49 | Метание теннисного мяча в парах. | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. | Подготовить спортивную форму | | |
| 50 | Обучение игры «Мяч через сетку». | Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Медленный бег. Разновидности ходьбы. Обучение игры «Мяч через сетку». | Подготовить спортивную форму | | |
| 51 | Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи мяча. | Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи мяча. | Подготовить спортивную форму | | |
| 52 | Комбинации из различных эстафет. | Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Комбинации из различных эстафет. | Подготовить спортивную форму | | |
| 53 | Комплекс упражнений на развитие гибкости. | Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения.Комбинации из различных эстафет. Комплекс упражнений на развитие гибкости. | Подготовить спортивную форму | | |
| 54 | Бег 30 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры. | Бег 30 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры. | Подготовить спортивную форму | | |
| 55 | Бег на 60 метров с использованием ИКТ. | Специально беговые упражнения. Бег на 60 метров с использованием ИКТ. | Подготовить | | |

| | | | | | |
|----|--|---|------------------------------|--|--|
| | Подвижные игры. Дыхательная гимнастика. | Подвижные игры. | спортивную форму | | |
| 56 | Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | Подготовить спортивную форму | | |
| 57 | Прыжки в парах через препятствия. | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | Подготовить спортивную форму | | |
| 58 | Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением. | Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением. | Подготовить спортивную форму | | |
| 59 | Подвижные игры «Пустое место», «Ловля парами». | Упражнения на формирование осанки. Специально беговые упражнения. Подвижные игры «Пустое место», «Ловля парами». | Подготовить спортивную форму | | |
| 60 | Поднимание туловища из положение лёжа за 30 сек. Упражнения для укрепления мышечного тонуса. | Общеразвивающие упражнения. Медленный бег. Поднимание туловища из положение лёжа за 30 сек. | Подготовить спортивную форму | | |
| 61 | Удержание тела в вися на перекладине. Прыжки в длину с места с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для ног и туловища. | Удержание тела в вися на перекладине. Прыжки в длину с места с использованием ИКТ. | Подготовить спортивную форму | | |
| 62 | Бег с переходом на ходьбу. | Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности бега и ходьбы. Бег с переходом на ходьбу | Подготовить спортивную форму | | |
| 63 | Обучение игре «Русская лапта». Дыхательная гимнастика. | Упражнение на формирование осанки. Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Обучение игре «Русская лапта». | Подготовить спортивную форму | | |
| 64 | Челночный бег 3*10. Упражнения на расслабления. | Комплекс УГГ. Специально беговые упражнения. Челночный бег 3*10. Подвижные игры. | Подготовить спортивную форму | | |
| 65 | Подвижная игра «Охотники и утки». Фитбол-гимнастика. | Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Охотники и утки». | Подготовить спортивную форму | | |
| 66 | Подвижная игра «Школа мяча», «Круговая лапта». | Комплекс УГГ. Специально беговые упражнения. Подвижная игра «Школа мяча», «Круговая лапта». | Подготовить спортивную форму | | |
| 67 | Закрепление встречной эстафеты. | Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | Подготовить спортивную форму | | |

| | | | | | |
|----|--|--|------------------------------|--|--|
| 68 | Развитие скоростных способностей. История Олимпийского движения. | Бег на результат (30, 60 м).круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | Подготовить спортивную форму | | |
| 69 | Обучение санитарно-гигиеническим навыкам, знакомство с правилами порядка и техникой безопасности. | ОРУ, имитационные упражнения на суше. Упражнения для освоения с водой. | Подготовить спортивную форму | | |
| 70 | Ходьба по дну с различным выполнением заданий, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, бег со сменой темпа. Скольжение на груди и на спине без работы ног. | Погружения. Толчок. Упражнения «медуза» на груди, на спине, «поплавок». Свободные игры с водой. | Подготовить спортивную форму | | |
| 71 | Скольжение на груди и на спине без работы ног.. | Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой | Подготовить спортивную форму | | |
| 72 | Свободные игры с водой. | Ходьба по дну с различным выполнением заданий, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, бег со сменой темпа. Погружения с группировкой. Толчок. Скольжение на груди и на спине без работы и с работой ног. Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. | Подготовить спортивную форму | | |
| 73 | Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой. | Ходьба по дну с различным выполнением заданий, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, бег со сменой темпа. Погружения с группировкой. Толчок. Скольжение на груди и на спине без работы и с работой ног. | Подготовить спортивную форму | | |
| 74 | Совершенствование санитарно-гигиенических навыков. Знакомство и обучение плаванию кролем на спине и на груди на ногах с использованием ИКТ. | ОРУ, имитационные упражнения на суше. Совершенствование упражнений для освоения с водой. | Подготовить спортивную форму | | |
| 75 | Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. | Совершенствование упражнений «медуза» на груди, на спине, «поплавок». Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой. | Подготовить спортивную форму | | |
| 76 | Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. | Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Упражнения «медуза» на груди, на спине, «поплавок».. | Подготовить спортивную форму | | |
| 77 | Совершенствование санитарно-гигиенических навыков. | 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 | | |
| 78 | Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. | Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Начинать использование простейших гребковых движений рук на спине. | Подготовить спортивную форму | | |
| 79 | Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Прыжки вверх с поворотом. | 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 | | |
| 80 | Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Вращение тела в воде. Группировка. | 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 | | |

| | | | | | |
|----|---|--|------------------------------|--|--|
| 81 | 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. | Подготовить спортивную форму | | |
| 82 | ОРУ, имитационные упражнения на суше. | 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 | | |
| 83 | Упражнения на дыхание. Обучение прыжкам и спадом. | 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 | | |
| 84 | Выдохи в воду. Плавание на спине только с работой рук. Свободные игры с водой. Вращение тела в воде. | 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 | | |
| 85 | Выдохи в воду. Плавание на спине в полной координации. | 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 | | |
| 86 | 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. истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами, района, республики с использованием ИКТ. | Подготовить спортивную форму | | |
| 87 | 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 | | |
| 88 | Строевые упражнения. Упражнения с манекеном. | Продолжить обучать приемам самостраховки при бросках. Упражнения на развитие выносливости. Правила соревнований с использованием ИКТ. | Подготовить спортивную форму | | |
| 89 | 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 | | |
| 90 | 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 | | |
| 91 | Тестирование – бег 30 м, прыжки в длину с места. Бросок через грудь с использованием ИКТ. | 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 | | |
| 92 | 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 | | |
| 93 | 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 | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|------------------------------|--|--|
| 94 | ОФП со скакалками. Отталкивание руками, стоя друг против друга. | совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава. Игра «Петушьи бои» | Подготовить спортивную форму | | |
| 95 | Бросок через грудь с использованием ИКТ.. | совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава. Игра «Петушьи бои» Подвижные игры игра в баскетбол. Футбол. | Подготовить спортивную форму | | |
| 96 | Перетягивание из положения сидя, ноги врозь с использованием ИКТ.. | Устойчивость в взаимоотношениях с соперником. совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава. | Подготовить спортивную форму | | |
| 97 | Бросок через грудь. Выталкивание из ковра с использованием ИКТ.. | Упражнения для рук и плечевого сустава. Бросок через грудь. Выталкивание из ковра с использованием ИКТ. ОФП – упражнения для шеи. | Подготовить спортивную форму | | |
| 98 | Бросок через грудь манекен с использованием ИКТ. | Упражнения (ОФП) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. | Подготовить спортивную форму | | |
| 99 | Понятия в национальной борьбе. 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. | Подготовить спортивную форму | | |
| 100 | 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 | | |
| 101 | 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 | | |
| 102 | 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 | | |

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, включенными 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.

И т о г о в а я о т м е т к а 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.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и 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 м е т о д ы: 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, нет должной 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 продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | 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 сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |
|--|--|--|--|

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 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 (темп 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**

[illegible]