

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

Утверждено

протоколом педагогического совета  
от « 29 » августа 2022 г.  
Приказ № 98-0 от « 31 » августа 2022г.  
Директор школы-интерната  
\_\_\_\_\_ Мартынова Л.Р.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для 9 КОРРЕКЦИОННОГО класса  
1 час в неделю; 35 часов в год  
Составитель: Габдуллин Д.Д., учитель физкультуры

Согласовано

Зам. директора по УР \_\_\_\_\_ И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено

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

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ М.Г.Шарипова

г. Альметьевск, 2022г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе:

- Закона РФ «Об образовании» №273 –ФЗ. Принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012г;
- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования2004 года;
- Типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии», Постановление Правительства РФ, 10.03.2000 г., № 212; 23.12. 2002 г., № 919;
- Закона РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г №329-ФЗ
- Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009г;
- Базисного учебного плана специального (коррекционного) образовательного учреждений VI вида для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии от 10 апреля 2002. №29/2065-п;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАД ОС, 2011. — Сб. 1. — 224 с.
- Примерной программы по предмету «Физическая культура» для учащихся специальных школ с ограниченными физическими возможностями;
- Учебного плана Альметьевской школы интернат на - учебный год;
- Положения о структуре, порядке разработки с утверждением рабочих программ учебных курсов, предметов дисциплин в Альметьевской школе интернат;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утверждённых постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 года №189. Постановление кабинета Министров №406 16.06.2008 «О порядке воспитания и обучения детей-инвалидов на дому и дополнительных мерах социальной поддержки по обеспечению доступа инвалидов к получению образования»
- Методических рекомендаций по организации деятельности образовательных учреждений надомного обучения (письмо Управления специального образования Министерства образования РФ от 28.02.2003 г. № 27/2643-б).

В авторской учебной программы «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. «Физическая культура» включает в себя учебные разделы: «Подвижные игры», «Гимнастика», «Плавание», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов. В связи с присутствием заболевания и в результате отсутствия физической недостаточностью развития обучающихся при составлении программного материала для школьников некоторые разделы «Лёгкая атлетика прыжки», «Плавание», «Гимнастика», Лыжная подготовка – разновидности ходьбы на лыжах» применялись информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) в виде теоретического материала (теория).

При планировании учебного материала по плаванию, из-за отсутствия реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», его практическое содержание заменено содержанием легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями, а теоретический материал включен. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. В связи с присутствием заболевания и в результате отсутствия.

физической недостаточностью развития обучающихся при составлении программного материала для школьников некоторые разделы «Лёгкая атлетика - прыжки», «Гимнастика – брусья, прыжки через козла и т.д.», Лыжная подготовка – разновидности ходьбы на лыжах» применялись информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) в виде теоретического материала (теория) и заменялись физкультурно-оздоровительной деятельностью.

- **Основы знаний** Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений
- **Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и в системе дополнительного физкультурного воспитания.** Утренняя зарядка с отягощениями (гантели, эспандеры, отжимания). 5-6 упражнений. Физкультминутки и физкультпаузы на уроках трудового обучения (5-7 упражнений малой интенсивности). Прогулки. Игры спортивного характера. Посещение занятий дополнительного физкультурно-оздоровительного образования (теннис, футбол, лыжи, гимнастика, плавание).
  - **Гимнастика. Строевые упражнения.** Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.
- **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**
- **упражнения на осанку.** Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.
- **дыхательные упражнения.** Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.
- **упражнения в расслаблении мышц.** Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

- **основные положения движения головы, конечностей, туловища.** Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных и. п. и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.
- **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.** С гимнастическими палками. Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.
- Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой. С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, за-жатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы). Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.
- **Упражнения на гимнастической стенке** Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.
- **Акробатические упражнения (элементы, связки).** Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки). Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.
- **Переноска груза и передача предметов.** Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.
- **Лазание и перелезание.** Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.
- **Равновесие.** Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90—100 см). Полу-шпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручем, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80—100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полу шпагат — встать на левую (правую) назад на носок, руки в стороны — два шага «галопа» еловой — два шага «галопа» с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс — два приставных шага влево (вправо) — полу присед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.
- **Опорный прыжок.** Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3—4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.
- **Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.** Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за

такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.

- **Легкая атлетика. Ходьба.** Ходьба на скорость (до 15 — 20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50— 100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5 — 2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.
- **Бег.** Бег в медленном темпе до 8— 12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500—1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.
- **Прыжки.** Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10— 15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка.
- **Метание.** Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.
- **Лыжная подготовка (практический материал).** Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двушажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м). Игры на лыжах: «Переставь флагок», «Попади в круг», «Кто быстрее». Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).
- **Плавание.** Плавание кролем на груди. Всплывание «поплавком»; то же с последующим выпрямлением тела («стрела», «медуза», «крест»). Скольжение на груди: выдох под водой (через рот); гребок рукой; движение рук, стоя в наклоне; «имитационные» упражнения «мельница». Старт из воды. Проплыwanне отрезков 15— 20 м, соблюдая правильное дыхание. Игры на воде: «Хоровод», «Невод», «Торпеды», «Утки-нырки». Эстафеты.
- **Спортивные и подвижные игры. Волейбол.** Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3—4 (2), 5—3—4 через сетку, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.
- **Баскетбол.** Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбивание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15—20 м (4—6 раз). Упражнения с

набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

- **Подвижные игры и игровые упражнения.**
- **Коррекционные.** «Регулировщик»; «Снайпер»; «Словесная карусель»; «Прислушайся к сигналу»; «Обманчивые движения».
- **С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием.** «Запрещенные движения»; «Ориентир»; «Птицы»; «Вызов победителя».
- **С бегом на скорость.** «Сбор картошки»; «Ловкие, смелые, выносливые»; «Точно в руки»; Эстафеты.
- **С прыжками в высоту, длину.** «Дотянишь до веревочки»; «Сигнал»; «Сбей предмет».
- **С метанием мяча на дальность и в цель.** «Попади в окошко»; «Символ»; «Снайпер».
- **С элементами волейбола.** «Ловкая подача»; «Пассовка волейболистов»; Эстафеты волейболистов.
- **С элементами баскетбола.** «Поймай мяч»; «Мяч капитану»; «Кто больше и точнее».
- **С элементами плавания (на воде).** «Водолазы»; «Установить ориентир»; «Сигнал спасать»; «Салки в воде с предметами».
  - **Игры на снегу, льду.** «Пятнашки»; «Рыбаки и рыбки»; «Султанчики»; «Взаимная ловля».
- **Национальные виды спорта.**

Терминология национальных видов спорта. Ознакомление с национальным видом борьбы «куреш». Стойки и передвижение в стойке. захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».

**Задачи** физического воспитания учащихся 9 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 физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической само регуляции.

**Требования к уровню подготовки** учащихся 9 класса

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен  
знать/понимать*

- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.
- как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах
- правила соревнований по плаванию (общие).

- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.
  - как правильно выполнять штрафные броски.
  - роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
  - правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- уметь**
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
  - выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
  - соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
  - выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде;
  - выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);
  - выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся.
  - бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе;
  - выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.
  - выполнять поворот «упором»;
  - сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200—300 м (юноши);
  - преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).
  - погружаться в воду, проплыть под водой (ныряние), правильно выполнить старт из тумбы;
  - выполнить упражнение «мельница»;
  - проплыть способом кроль на груди, спине до 15 — 20 м.
  - принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.
  - выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.
  - выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
  - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Рабочая программа рассчитана на 35 часов (1 урок в неделю).

6 часов – на теоретические основы;

29 часа – на практическую часть.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Распределение программного материала

№	Вид программного материала	Количество
		часов
		9 класс
1.	Гимнастика, акробатика	9
2.	Лёгкая атлетика	7
3.	Подвижные игры	6
4.	Лыжная подготовка	7
5.	Плавание	3
6.	Национальные виды спорта	3
	<b>Итого</b>	<b>35</b>

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 корекционного класса**

№	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание	Дата проведения	
				план	факт
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроке физической культуры.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Инструктаж по л/а.	06.09.22	
2	Бег на короткие дистанции с использованием ИКТ.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Специальные беговые упражнения	13.09.22	
3	Закрепить технику бега на короткие дистанции с использованием	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Специальные беговые упражнения	20.09.22	
4	Развитие координационных способностей. Упражнения на развитие выносливости.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	ОРУ для рук	27.09.22	
5	Ходьба в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед-назад, с закрытыми глазами.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Прыжки на месте	04.10.22	
6	Развитие координационных способностей.,	Уметь демонстрировать финальное усилие.	ОРУ для рук и плечевого пояса	11.10.22	
7	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Имитация метания	18.10.22	
8	Ведения мяча	Уметь демонстрировать технику в целом.	Имитация броска мяча.	25.10.22	
9	Броски одной рукой	Уметь демонстрировать технику в целом.	ОРУ в движении	08.11.22	
10	Инструктаж по ТБ на уроке гимнастики. Упражнения с внешним сопротивлением.	Уметь демонстрировать технику в целом.	ОРУ в движении	15.11.22	
11	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа.	Уметь демонстрировать технику в целом.	ОРУ в движении	22.11.22	
12	Строевые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений.	инструктаж по гимнастике	29.11.22	
13	Общеразвивающие упражнения без предметов упражнения на осанку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	ОРУ на осанку	06.12.22	
14	Упражнения в расслаблении мышц.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Комплекс УГГ	13.12.22	
15	Основные положения движения головы, конечностей, туловища	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Упражнения на гибкость	20.12.22	

16	Корrigирующие упражнения с предметами	Корректировка техники выполнения упражнений	Упражнения для рук и ног	27.12.22	
17	Корrigирующие упражнения со скакалками	Корректировка техники выполнения упражнений	Упражнения на формирование осанки	10.01.23	
18	Подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	Имитация подачи мяча	17.01.23	
19	Нападающий удар.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная	Имитация подачи мяча	24.01.23	
20	Прием мяча после подачи.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Имитация прием мяча	31.01.23	
21	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	ОРУ на развитие мышц туловища	07.02.23	
22	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	ОРУ для мышц туловища	14.02.23	
23	Начать обучать одновременному двушажному ходу.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	скольжения на одной лыжине	21.02.23	
24	Продолжить обучать одновременному двушажному ходу.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	ОРУ на осанку	28.02.23	
25	Закрепить одновременно двушажный ход.	Уметь выполнять технику и упражнения	Комплекс УГГ	07.03.23	
26	Начать обучать техники поворот махом на месте.	Уметь выполнять технику и упражнения	Упражнения для рук	14.03.23	
27	Закрепить обучать технику одновременного двушажного хода.	Уметь выполнять технику	Комплекс УГГ	21.03.23	
28	Ознакомление с национальным видом борьбы «Куреш».	Знать терминологию борьбы	Комплекс упражнений в движении	04.04.23	
29	Стойки и передвижение в стойке.	Уметь выполнять движения.	Упражнения для рук и плечевого пояса	11.04.23	
30	Приемы борьбы за выгодное положение.	Уметь выполнять Приемы борьбы за выгодное положение.	ОРУ с мячом	18.04.23	

31	Ловля и передача мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Имитация передача мяча	25.04.23	
32	Плавание кролем на груди	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом	ОРУ с мячом	02.05.23	
33	Всплытие «поплавком» с последующим вы-прямлением тела	Уметь выполнять всплытие	ОРУ с мячом	16.05.23	
34	Продолжить закреплять скольжение на груди.	Уметь выполнять всплытие	ОРУ в движении	23.05.23	
35	Бросок мяча в движении. Штрафной бросок.	Корректировка техники ведения мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Имитации броска мяча	30.05.23	

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

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

## Лист корректировки рабочей программы