

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 **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для **7 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 \_\_\_\_\_ М.Г.Шарипова

г. Альметьевск, 2022 г

## **Пояснительная записка**

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

- - Закона РФ «Об образовании» №273 –ФЗ. Принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012г;
- -Федерального государственного образовательного стандарта общего образования для учащихся с ОВЗ, утвержденного приказом МО и Н РФ от 19.12.2014 г., пр. № 1597;
- -Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009г;
- -Базисного учебного плана специального (коррекционного) образовательного учреждения VI вида для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии от 10 апреля 2002 г. №29/2065-п;
- 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 ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2022-2023 учебный год;
- -Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ, учебных курсов, предметов, дисциплин в ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования
- -Материалы для АООП ООО обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, 7 кл. Федерального Ресурсного Центра по сопровождению детей с ограниченными возможностями здоровья 2021 год ;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утверждённых постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 года №189.

## **Задачи** физического воспитания учащихся 6 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 саморегуляции.

## **Требования к уровню подготовки** учащихся 6 класса

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен*

### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения • разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культуры.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-х классов направлена на достижение учащимися **личностных, метапредметных и предметных** результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты:**

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

### **Метапредметные результаты:**

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

### **Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических

- нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов (2 урока в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Распределение программного материала

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

	Итого	105	68
--	-------	-----	----

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

№	Тема Урока	Характеристика деятельности обучающихся	Домашнее задание	Дата проведения	
				план	факт
1	Водный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, оказание первой помощи.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Подготовить спортивную форму		
2	Бег на длинные дистанции с использованием ИКТ. Упражнения на плоскостопию.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Подготовить спортивную форму		
3	Обучение финальному усилию. Подтягивание на перекладине.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Подготовить спортивную форму		
4	Бег на короткие дистанции с использованием ИКТ. ОРУ на развитие общей выносливости.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Подготовить спортивную форму		
5	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Подготовить спортивную форму		
6	Обучение прыжка в длину с места с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки.	Уметь и знать технику демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Подготовить спортивную форму		
7	Закрепление прыжка в длину с разбега с использованием ИКТ. Упражнения для коррекции прыжков.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Подготовить спортивную форму		
8	Стойки и передвижение футболиста. Упражнения для коррекции шаговых движений.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке)	Подготовить спортивную форму		
9	Удары по катящему мячу, остановки мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Подготовить спортивную форму		
10	Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Упражнения	Корректировка движений при ловле и	Подготовить		

	для рук и плечевого пояса.	передаче мяча.	спортивную форму	
11	Закрепление ведения мяча, отбор мяча.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Подготовить спортивную форму	
12	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Упражнения для коррекции ходьбы.	Корректировка техники ведения мяча.	Подготовить спортивную форму	
13	Индивидуальная техника защиты с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	Уметь применять в игре защитные действия	Подготовить спортивную форму	
14	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	Фронтальный опрос	Подготовить спортивную форму	
15	Приземление летящего мяча. Общеразвивающие упражнения с мячом.	Фронтальный опрос	Подготовить спортивную форму	
16	Игра в футбол. Комбинации из освоенных элементов игры в футбол.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Подготовить спортивную форму	
17	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии	Корректировка техники ведения мяча.	Подготовить спортивную форму	
18	Игра в футбол по основным правилам. Дыхательная гимнастика.	Уметь применять в игре защитные действия	Подготовить спортивную форму	
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Оказание первой помощи.	Фронтальный опрос	Подготовить спортивную форму	
20	Акробатические упражнения. Закрепление строевых команд.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Подготовить спортивную форму	
21	Обучение махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор махом назад сосок с использованием ИКТ. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Подготовить спортивную форму	
22	Стойка на голове с использованием ИКТ. Мост из положении лёжа и стоя. Упражнения для формирования плоскостопии.	Уметь демонстрировать комплекс	Подготовить спортивную форму	

		акробатических упражнений.	форму	
23	Упражнения в висе. Прыжок, ноги врозь (козёл в ширину) с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму	
24	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса. Кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму	
25	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов. Упражнения на дыхание.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Подготовить спортивную форму	
26	Стойка на голове с согнутыми ногами с использованием ИКТ. Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	Корректировка техники ведения мяча.	Подготовить спортивную форму	
27	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Закрепление изученных страховок, страховки кувырком.	Уметь применять в игре защитные действия	Подготовить спортивную форму	
28	Страховки на спину, на бок, страховки кувырком. Упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками.	Фронтальный опрос	Подготовить спортивную форму	
29	Закрепление технике премещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Подготовить спортивную форму	
30	Комбинации из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку.	Уметь демонстрировать технику.	Подготовить спортивную форму	
31	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму	
32	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму	
33	Инструктаж по лыжной подготовки. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму	
34	Попеременный двухшажный ход с использованием ИКТ. Упражнения для релаксации и аутотренинга.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную	

35	Обучение одновременно двухшажного хода с использованием ИКТ. Упражнения лечебной физической культуры.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	форму Подготовить спортивную форму	
36	Одновременный двухшажный ход и коньковый ход с использование ИКТ. Упражнения для растягивания мышц, снятие напряжения в мышцах.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму	
37	Совершенствование передвижения техники на лыжах с использованием ИКТ. Упражнения на расслабление ,для устранения спазмов, напряженности и судорог.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму	
38	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Подготовить спортивную форму	
39	Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.	Корректировка техники ведения мяча.	Подготовить спортивную форму	
40	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе с использованием ИКТ. Упражнения с гимнастическими палками.	Уметь применять в игре защитные действия	Подготовить спортивную форму	
41	Фитбол-гимнастика. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных суставов.	Фронтальный опрос	Подготовить спортивную форму	
42	Упражнения для формировании шаговых движений.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму	
43	Сгибание ног при преодолении бугра. Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для коленных суставов и позвоночника.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму	
44	Передвижение на лыжах. Упражнения для формирование плоскостопии.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму	
45	Упражнения для растяжения мышц шей и верхней части спины.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму	
46	Двухшажный коньковый ход с использованием ИКТ. Упражнения на развитие моторики.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную	

47	Нижняя прямая подача через сетку. Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	форму Подготовить спортивную форму	
48	Прием мяча после подачи.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Подготовить спортивную форму	
49	Подача мяча. Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером..	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная	Подготовить спортивную форму	
50	Физические упражнения ориентированные на развитие силы. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Подготовить спортивную форму	
51	Развитие быстроты. Равномерный бег. Полоса препятствий.	Корректировка техники ведения мяча.	Подготовить спортивную форму	
52	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Понятие общей и специальной физической подготовки. Захват рук и туловища, освобождение от захватов, выведения из равновесия.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Подготовить спортивную форму	
53	Преодоление горизонтальных препятствий. Вид спорта Курэш.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Подготовить спортивную форму	
54	История национальных видов спорта. Преодоление полосы препятствий.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Подготовить спортивную форму	
55	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	Корректировка техники ведения мяча.	Подготовить спортивную форму	
56	Закрепление низкого старта.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Подготовить спортивную форму	
57	Финальное усилие. Эстафетный бег. Упражнения на мышцы	Уметь демонстрировать финальное	Подготовить	

	брюшного пресса.	усилие в эстафетном беге.	спортивную форму	
58	Метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Подготовить спортивную форму	
59	Прыжок в длину с разбега с использованием ИКТ. Значение и название разучиваемых упражнений. Правило соревнований в беге.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Подготовить спортивную форму	
60	Закрепление технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на развитие силы.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму	
61	Обучение прыжка в длину с места с использованием ИКТ. Основные требования безопасности на занятиях физической культуры по видам спорта. Ловля и передача мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Подготовить спортивную форму	
62	Бросок мяча в движении. Штрафной бросок.	Корректировка техники ведения мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Подготовить спортивную форму	
63	Инструктаж по ТБ на воде. Спортивные способы плавания с использованием ИКТ.	Знать: спортивные способы плавания.	Подготовить спортивную форму	
64	Спортивные способы плавания. Закрепление техники кроль на спине, на груди,брасс.	Соблюдать: технику безопасности на воде	Подготовить спортивную форму	
65	Специальные плавательные упражнения.	Знать: спортивные способы плавания.	Подготовить спортивную форму	
66	Игра в футбол по правилам. Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса.	Уметь останавливать мяч	Подготовить спортивную форму	
67	Отбор мяча у соперника	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Подготовить спортивную форму	
68	Закрепление имитационных движений для освоение техники плавания способами кроль на груди и спине.	Корректировка техники ведения мяча.	Подготовить спортивную форму	
69	Движение маховой ноги в скользящем шаге с использованием ИКТ. Уметь выполнять технику способов	Подготовить спортивную		

	Упражнения для мышц спины.	передвижения на лыжах	<b>форму</b>		
70	Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором с использованием ИКТ. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<b>Подготовить спортивную форму</b>		
71	Обучение технике одношажного хода с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<b>Подготовить спортивную форму</b>		
72	Закрепление одношажного хода. Упражнения для профилактики плоскостопия.		Подготовить спортивную форму		
73	Обучение технике одновременного бесшажного хода с использованием ИКТ. Комплекс упражнения на дыхания.	Уметь выполнять технику и упражнения	Подготовить спортивную форму		
74	Обучение технике конькового хода с использованием ИКТ. Основы туристической подготовки.	Уметь выполнять технику	Подготовить спортивную форму		
75	Торможение упором с использованием ИКТ. Упражнение для ног.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
76	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	Уметь выполнять технику	Подготовить спортивную форму		
77	Обучение освоение ловли и передачи мяча.	Уметь выполнять технику передачи	Подготовить спортивную форму		
78	Броски мяча в корзину.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
79	Изучение игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
80	Изучение и закрепление элементов технике перемещения в волейбольной стойке, остановки и ускорения.		Подготовить спортивную форму		

81	Комбинации из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов.	Уметь выполнять упражнения	Подготовить спортивную форму		
82	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	Уметь передавать мяч	Подготовить спортивную форму		
83	Освоение технике нижней подачи от сетки.	Уметь выполнять передачу.	Подготовить спортивную форму		
84	Прием и передача мяча.	Уметь выполнять упражнения	Подготовить спортивную форму		
85	Нижняя подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Подготовить спортивную форму		
86	Развитие координационных способностей. Упражнения на развитие выносливости.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму		
87	Ознакомление с национальным видом борьбы «Куреш».	Корректировка техники ведения мяча.	Подготовить спортивную форму		
88	Стойки и передвижение в стойке.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Подготовить спортивную форму		
89	Приемы борьбы за выгодное положение.	Уметь выполнять Приемы борьбы за выгодное положение.	Подготовить спортивную форму		
90	Упражнения по овладению приемами страховки	Уметь выполнять взаимодействие двух игроков	Подготовить спортивную форму		
91	Развитие кондиционных и координационных способностей.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Подготовить спортивную форму		

92	Преодоление препятствий Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Подготовить спортивную форму		
93	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий.	Тестирование бега на 1000 метров.	Подготовить спортивную форму		
94	Развитие скоростных способностей . Упражнения на формирование осанки.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Подготовить спортивную форму		
95	Борьба за предмет, подвижная игра на базе единоборств.	Уметь выполнять игровые правила	Подготовить спортивную форму		
96	Игровые упражнения с набивными мячом в сочетании с прыжками и метанием.	Уметь демонстрировать технику	Подготовить спортивную форму		
97	Плавание. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна.	Уметь выполнить ходьбу по дну	Подготовить спортивную форму		
98	Закрепление навыков погружения, различных вариантов ходьбы и бега по дну бассейна.	Уметь применять и выполнять упражнения.	Подготовить спортивную форму		
99	Плавание. Упражнения на всплытие.	Уметь применять упражнения	Подготовить спортивную форму		
100	Скольжение на груди и на спине, работая ногами.	Уметь применять в игре передачи мяча	Подготовить спортивную форму		
101	Плавание произвольным способом. Игры на воде.	Уметь применять в игре защитные действия	Подготовить спортивную форму		
10	Совершенствование скольжения на груди и на спине.	Уметь применять в игре изученное	Подготовить		

2			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, 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	Исходный показатель соответствует среднему уровню	Исходный показатель соответствует низкому уровню	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической

содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	подготовленности и достаточному темпу прироста	подготовленности и незначительному приросту	подготовленности
--	--	---	------------------

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (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
