

**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 **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для 7 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, 2022 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе:

- Закона РФ «Об образовании» №273 –ФЗ. Принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012г;
- 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;
- концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009г;
- базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VI вида для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии от 10.04.2002г. 29/2065-п;
- авторской учебной программы «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы» под редакцией В. В. Воронковой - М.,ВЛАДОС, 2011г.;
- образовательной программы ГБОУ «Альметьевской школы-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- учебного плана ГБОУ «Альметьевской школы-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 Альметьевской школе-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования, 2010г. № 189;

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.** Понятие о строевом, шеренге, ряде, колонне, 2-шереножном строевом, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте.
- Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!» «Реже шаг!» Ходьба «змейкой», противоходом.
- **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**
- **упражнения на осанку Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на пояссе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.**
- **дыхательные упражнения.** Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, со-противления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.
- **упражнения в расслаблении мышц.** Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.
- **основные положения движения головы, конечностей, туловища.** Фиксированное положение головы при быстрых сменах и. п. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.
- **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. С гимнастическими палками.** Упражнения из и. п.: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 6 упражнений с гимнастической палкой.
- Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных и. п. (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, пригибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.
- С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лёжа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3 — 4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым

между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами.

• **Упражнения на гимнастической стенке.** Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.

• **Акробатические упражнения (элементы, связки).** Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5—6 класс).

• **Простые и смешанные висы и упоры.** Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя. Подростки: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад сосок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.

• **Переноска груза и передача предметов.** Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

• **Лазание и перелезание.** Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе

• **Равновесие.** Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4 шага ««галопа» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

• **Опорный прыжок.** Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок, согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).

• Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

• **Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.** Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета

по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5,10,15 с (поднятием руки), отметить победителя.

- **Легкая атлетика.**
- **Ходьба.** Продолжительная ходьба (20— 30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).
- **Бег.** Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.
- **Прыжки.** Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многое - коки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку.
- **Метание.** Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2 — 3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.
- **Лыжная подготовка (практический материал).** Совершенствование двушажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полу ёлочкой», «полу лесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300— 400 м. Игры на лыжах: «Слalom», «Подбери флагок», «Пустое место», «Метко в цель»
- **Плавание.** Стартовый прыжок и повороты. Скользжение на груди и спине, работая руками и ногами. Плавание *кролем* на груди с правильной техникой дыхания (обучение). Плавание произвольным способом на дистанции 20 м. Игры: «Караси и карпы», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Торпеды», «Кто быстрее». Готовность пловца к соревнованиям. Проплыивание на скорость 10-15 м.
- **Спортивные и подвижные игры. Волейбол.** Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол
- **Баскетбол.** Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приёмов. Ведение мяча с изменением направления передача; ловля мяча в движении ведение мяча остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.
- **Подвижные игры и игровые упражнения.**
- **Коррекционные.** «Будь внимателен»; «Слушай сигнал»; «Не ошибись»; «Запомни название»

- С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием. «Кто проходил мимо»; «Стрелки»; «У нас на празднике»; «Сохрани позу»; «Кто точнее».
- С бегом на скорость. «Кто впереди»; «Узнай кто это был»; «Догони ведущего»; Эстафеты линейные и по кругу.
- С прыжками в высоту, длину. «Нарушил порядок»; «Недопрыгнул»; «Запрещено».
- С метанием мяча на дальность и в цель. «В четыре стойки»; «Ловкие и меткие».
- С элементами пионербола и волейбола. «Перебросить в круг»; «Сохрани стойку».
- С элементами баскетбола. «Борьба за мяч»; «Борьба в квадрате»; «Мяч капитану».
- С элементами плавания (на воде). «Не задень веревку»; «Поймай мяч»; «Дотянись до круга»; «Салки в воде».
- Игры на снегу, льду. «Сохрани позу»; «Смелые, ловкие»; «Эстафета-сороконожка».
- **Национальные виды спорта.**

Терминология национальных видов спорта. Ознакомление с национальным видом борьбы «кореш». 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 7 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на развитие двигательных способностей и влияние на основные системы организма;
- на приобщение к самостоятельным занятиям 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 7 класса

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

- как правильно выполнять размыкания уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.
- Знать: гигиену купания и плаванья, значение плавания (оздоровительное, прикладное, спортивное).
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы.
- когда вып о л н я ю т с я штрафные броски, сколько раз. 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;
- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;
- различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- лазать по канату способом в два и три приема;
- переносить ученика строем;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.
- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двушажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м одновременными ходами;
- тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).
- Уметь: выполнять всплытие «поплавком»; проплыть отрезок до 15 м кролем на груди.
- выполнять верхнюю прямую подачу. ИграТЬ в волейбол.
- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин;
- равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.
- 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).

- 5 часов – на теоретические основы;
- 30 часа – на практическую часть.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## Распределение программного материала

| №  | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|----|----------------------------|---------------------------|
|    |                            | 7 класс                   |
| 1. | Гимнастика, акробатика     | 14                        |
| 2. | Лёгкая атлетика            | 16                        |
| 3. | Подвижные игры             | 19                        |
| 4. | Лыжная подготовка          | 8                         |
| 5. | Плавание                   | 7                         |
| 6. | Национальные виды спорта   | 6                         |
|    | <b>Итого</b>               | <b>35</b>                 |

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 класса

| № | Тема урока   | Требования к уровню подготовки обучающихся                             | Домашнее задание               | Дата проведения |      |
|---|--|--|--------------------------------|-----------------|------|
|   |  |  |                                | план            | факт |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры легкой атлетики, оказание первой помощи.                          | Знать требования инструкций.<br>Устный опрос                           | Инструктаж по л/а.             | 01.09.22        |      |
| 2 | Обучение технике низкого старта. Физические упражнения для развития бега.                                | Уметь демонстрировать<br>Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Специальные беговые упражнения | 08.09.22        |      |
| 4 | Совершенствование старта низкого и стартового разгона с бегом. Развитие двигательных качеств посредством | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.                         | ОРУ для рук                    | 15.09.22        |      |

|    |   |  |  |          |
|----|---|--|--|----------|
|    | упражнений.   |  |  |          |
| 6  | Обучение метание мяча на дальность.   | Уметь демонстрировать финальное усилие.                            | ОРУ для рук и плечевого пояса          | 22.09.22 |
| 7  | Прыжок в длину с разбега с использованием ИКТ. Значение и название разучиваемых упражнений. Правило соревнований в беге.                                | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.                          | ОРУ на осанку                          | 29.09.22 |
| 8  | Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.   | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.                          | ОРУ в движении                         | 06.10.22 |
| 9  | Развитие выносливости. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.  | Корректировка техники бега   | Повторить инструктаж                   | 13.10.22 |
| 10 | Стойки и перемещение в баскетболе, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону.  |  | Комплекс упражнений в движении         | 20.10.22 |
| 11 | Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча;  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.                  | ОРУ с мячом                            | 27.10.22 |
| 12 | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физические упражнения для коррекции преимущественно мелкой моторики рук. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча                   | Варианты ведения мяча.                 | 10.11.22 |
| 13 | Физические упражнения для коррекции преимущественно мелкой моторики рук с набивными мячами.   | Корректировка техники ведения мяча.                                | Варианты ведения мяча.<br>17.11.2<br>2 |          |
| 14 | Строевые упражнения.  | Корректировка техники выполнения упражнений.                       | инструктаж по гимнастике               | 24.11.22 |
| 15 | Корректирующие упражнения без предметов. Упражнения для формирование осанки.  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | ОРУ на осанку                          | 01.12.22 |
| 16 | Стойка на лопатках, перекаты.   | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Комплекс УГГ                           | 08.12.22 |
| 17 | Обучение технике опорного прыжка с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для коррекции расслабления.  | Корректировка техники выполнения упражнений                        | Упражнения для рук и ног               | 15.12.22 |
| 18 | Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов.   | Корректировка техники выполнения упражнений                        | Упражнения на формирование осанки      | 22.12.22 |
| 19 | Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа.  | Корректировка техники выполнения упражнений                        | Упражнения на гибкость                 | 12.01.23 |

|    |   |   |  |          |  |
|----|---|---|--|----------|--|
| 20 | Комплекс упражнений с эспандером.<br>Комплекс упражнений на профилактику зрения.                      | Уметь применять упражнения<br>Уметь применять и выполнять упражнения.   | ОРУ в движении<br>ОРУ на осанку  | 19.01.23 |  |
| 21 | Развитие координации движений посредством танцевальных шагов.   | Корректировка техники выполнения упражнений                             | ОРУ для рук  | 26.01.23 |  |
| 22 | Разучивание акробатического элемента «мост» из положения стоя с помощью с использованием ИКТ          | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная    | ОРУ для ног  | 02.02.23 |  |
| 23 | Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов.   | Уметь демонстрировать технику.  | ОРУ на развитие мышц туловища  | 09.02.23 |  |
| 24 | Движение маховой ноги в скользящем шаге с использованием ИКТ. Упражнения для мышц спины.              | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах                  | ОРУ для мышц туловища  | 16.02.23 |  |
| 25 | Обучение технике одношажного хода с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки.            | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах                  | ОРУ на осанку  | 02.03.23 |  |
| 26 | Обучение технике одновременного бесшажного хода с использованием ИКТ. Комплекс упражнения на дыхания. | Уметь выполнять технику и упражнения                                    | Упражнения для рук   | 09.03.23 |  |
| 27 | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.                                       | Уметь выполнять технику   | Упражнения для ног и рук.  | 16.03.23 |  |
| 28 | Обучение освоение ловли и передачи мяча.<br>Броски мяча в корзину.                                    | Уметь выполнять технику способов ловли и передачи броска мяча.          | Упражнения на плоскостопию<br>Комплекс упражнений для рук и ног.           | 23.03.23 |  |
| 29 | Изучение и закрепление элементов технике перемещения в волейбольной стойке, остановки и ускорения.    |   | Упражнения на осанку.  | 06.04.23 |  |
| 30 | Комбинации из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов.                                  | Уметь выполнять упражнения  | Упражнения для рук   | 13.04.23 |  |
| 31 | Прием и передача мяча.<br>Нижняя подача мяча.   | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений<br>ОРУ для рук и ног | 20.04.23 |  |
| 32 | Развитие координационных способностей. Упражнения на развитие выносливости.                           | Корректировка техники выполнения упражнений                             | ОРУ на развитие мышц туловища  | 27.04.23 |  |

|    |   |   |  |          |  |
|----|---|---|--|----------|--|
| 33 | Преодоление препятствий<br>Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий. | Уметь демонстрировать физические кондиции<br>Техника бега на 1000 метров. | ОРУ в движении<br>ОРУ с теннисным мячом комплекс | 04.05.23 |  |
| 34 | Развитие скоростных способностей . Упражнения на формирование осанки.                     | Уметь демонстрировать<br>Стартовый разгон в беге на короткие дистанции    | ОРУ для рук и плечевого пояса.                   | 11.05.23 |  |
| 35 | Игровые упражнения с набивными мячом в сочетании с прыжками и метанием.                   | Уметь демонстрировать технику   | Имитация броска                                  | 18.05.23 |  |

## **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 качественный 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

## **Типы уроков**

**УОНМ** – урок ознакомления с новым материалом

**УЗИМ** – урок изученного материала

**УПЗУ** – урок применения знаний и умений

**УПКЗУ** – урок проверки и коррекции знаний учащихся

**КУ** – комбинированный урок

## **Виды контроля**

**ФО** – фронтальный опрос

**ПР** – проверочная работа

**Т** – тестовая работа

**РГ** – работа в группах

**ТК** – текущий контроль

**ИР** – индивидуальная работа

**ВЗ** – взаимоконтроль

**ДК** – деференцируемый контроль