

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 **6 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, бкл. Федерального Ресурсного Центра по сопровождению детей с ограниченными возможностями здоровья 2020 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 5 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 5 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 102 часа (3 урока в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Распределение программного материала

		По примерной программе	По рабочей программе
1.	Базовая часть	78	45
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.	Вариативная часть	27	23
2.1	Оздоровительная деятельность	21	1
2.2	Национальный вид спорта	3	3
2.3	Плавание	3	3

	Итого	105	102
--	-------	-----	-----

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 класса

№	Тема Урока	Характеристика деятельности обучающихся	Домашнее задание	Дата проведения	
				план	факт
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Общеразвивающие упражнения.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Подготовить спортивную форму		
2	Обучение технике низкого старта. Развитие общей выносливости.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Подготовить спортивную форму		
3	Закрепление технике низкого старта. Упражнения на развитие быстроты.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Подготовить спортивную форму		
4	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. ОРУ на развитие силы.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Подготовить спортивную форму		
5	Обучение технике спортивной ходьбы. ОРУ на развитие силы.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Подготовить спортивную форму		
6	Броски и толчки набивных мячей. Упражнения на развитие ловкости.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Подготовить спортивную форму		
7	Метание мяча на дальность. Упражнения на формирование осанки.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Подготовить спортивную форму		
8	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 сек.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Подготовить спортивную форму		
9	Метание малого мяча с выполнением бросковых шагов.	Специальные беговые упражнения	Подготовить спортивную форму		

10	Закрепление технике метание мяча с 2-3 шагов. Сгибание и разгибание рук в упор лёжа.	Корректировка техники бега	Подготовить спортивную форму		
11	Обучение и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Подготовить спортивную форму		
12	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Гимнастика для глаз.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Подготовить спортивную форму		
13	Удары по катящему мячу, остановка мяча. Упражнения на формирование осанки.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Подготовить спортивную форму		
14	Ведение мяча, отбор мяча. Комбинации из освоенных элементов игры в футбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники	Подготовить спортивную форму		
15	Техника прыжка в высоту с использованием ИКТ. Упражнения для формирование свода стоп их подвижности и опороспособности.	Корректировка техники ведения мяча.	Подготовить спортивную форму		
16	Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги» с использованием ИКТ. Упражнения с гимнастической скакалкой с предметами и без них.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Подготовить спортивную форму		
17	История национального вида Курэш. Основы туристической подготовки.		Подготовить спортивную форму		
18	Обучение захватов и перехватов. Комплекс лечебной гимнастики.	Уметь выполнять технику захватов	Подготовить спортивную форму		
19	Формировать знание правил безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями.		Подготовить спортивную форму		
20	Строевые упражнений. Лазание по канату с использованием ИКТ. Упражнения с гимнастическими палками.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Подготовить спортивную форму		
21	Кувырок вперед и назад. Упражнения для развития чувствительности мышц.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Подготовить спортивную форму		

22	Обучение стойки на лопатках. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Подготовить спортивную форму		
23	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов. Упражнения на формирование шаговых движений.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Подготовить спортивную форму		
24	Развитие гибкости. Упражнения на расслабление мышц.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму		
25	Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму		
26	Обучение кувырка назад в упор присев. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму		
27	Стойка на голове с согнутыми ногами с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму		
28	Гимнастическая полоса препятствий.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму		
29	Стойки и передвижения волейболиста. Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника.	Дозировка индивидуальная	Подготовить спортивную форму		
30	Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму		
31	Нижняя подача мяча. Комплекс корригирующих упражнений мышц спины, живота.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная	Подготовить спортивную форму		
32	Нападающий удар с использованием ИКТ. Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	Уметь демонстрировать технику.	Подготовить спортивную форму		
33	Основные требования безопасности на занятиях физической культуры по видам спорта. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму		
34	Тактика игры свободного нападения.		Подготовить		

	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м.	Корректировка техники выполнения упражнений	спортивную форму		
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Упражнения для формирование шаговых движений.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
36	Обучение попеременному двухшажному ходу с использованием ИКТ. Упражнения для формирования плоскостопии.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
37	Одновременно бесшажный ход с использованием ИКТ. Упражнения для формирование равновесия.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
38	Обучение подъёма «ёлочкой» с использованием ИКТ. Катание на лыжах и санях.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
39	Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе с инпользованием ИКТ. Физические упражнения для коррекции ходьбы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
40	Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Упражнения для формирование шаговых движений.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
41	Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе с использованием ИКТ. Упражнения для формирование равновесия.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
42	Второй скользящий шаг с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе с использованием ИКТ. Упражнения для формирование правильной осанки.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
43	Торможение «плугом» с использованием ИКТ. Дыхательные упражнения.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
44	Закрепление технике торможение «плугом» с использованием ИКТ. Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Подготовить спортивную форму		
45	Гимнастика-фитбол.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить		

			спортивную форму		
46	Упражнения для формирования шаговых движений.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
47	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
48	Лыжные ходы. Упражнения для формирования умения встать на ноги.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
49	Лыжные ходы. Упражнения на формирование шаговых движений.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму		
50	Спуски в низкой стойке по прямой.	Корректировка техники выполнения упражнений <i>Дозировка индивидуальная</i>	Подготовить спортивную форму		
51	Спуски в основной стойке по прямой и наискось. Лыжные ходы	Уметь демонстрировать технику.	Подготовить спортивную форму		
52	Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму		
53	Комплекс упражнений на развитие моторики.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму		
54	Упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Подготовить спортивную форму		
55	Обучение технике ведение мяча. Упражнения на формирование осанки.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Подготовить спортивную форму		
56	Обучение технике броска мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Подготовить спортивную форму		
57		Корректировка техники ведения мяча.	Подготовить		

	Обучение ловли и передачи мяча.		спортивную форму		
58	Специальные упражнения и технические действия без мяча. Преодоление препятствий	Уметь демонстрировать физические кондиции	Подготовить спортивную форму		
59	Закрепление технике ловли и передачи мяча на месте и в движении.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Подготовить спортивную форму		
60	Закрепление технике метание мяча на месте.	Уметь демонстрировать упражнения	Подготовить спортивную форму		
61	Совершенствование метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Подготовить спортивную форму		
62	Развитие силовых способностей и прыгучести. Упражнения для формирования плоскостопии.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Подготовить спортивную форму		
63	Прыжок в длину с разбега с использованием ИКТ. Упражнения для укрепления мышечного тонуса.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе	Подготовить спортивную форму		
64	Упражнения на расслабление.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Подготовить спортивную форму		
65	Физические упражнения для коррекции ходьбы.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму		
66	Упражнения на гибкость.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Подготовить спортивную форму		
67	Общеразвивающие упражнения на мышцы плечевого пояса и рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Уметь применять в игре защитные действия	Подготовить спортивную форму		
68	Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна.	Уметь применять в игре защитные действия	Подготовить спортивную форму		
69	Инструктаж Т.Б по волейболу. История развития Волейбола.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. История развития волейбола.	Подготовить спортивную		

70	Стойка волейболиста.	Обучение техники перемещений в волейбольной стойке. Пресс.Подтягивание.	форму Подготовить спортивную форму	
71	Игра в пионербол.	Правильная расстановка в волейболе. Сгибание и разгибание рук упоре лёжа на полу	Подготовить спортивную форму	
72	Обучение техники перемещений в волейбольной стойке.	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Отжимание в упоре лежа.	Подготовить спортивную форму	
73	Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прыжки на скакалке.	Подготовить спортивную форму	
74	Игра в пионербол.	Правила игры в пионербол.	Подготовить спортивную форму	
75	Передачи мяча в волейболе.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Метание набивного мяча.	Подготовить спортивную форму	
76	Комбинаций из передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой.	Подготовить спортивную форму	
77	Приём мяча снизу двумя руками, на месте.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. передача снизу двумя руками.	Подготовить спортивную форму	
78	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу.	. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов	Подготовить спортивную форму	
79	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	Подготовить спортивную форму	
80	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Подготовить спортивную форму	
81	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Подготовить спортивную форму	

82	Спринтерский бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Подготовить спортивную форму		
83	Спринтерский бег. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Подготовить спортивную форму		
84	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	Подготовить спортивную форму		
85	Спринтерский бег.. Бег от 200 до 1000 м	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	Подготовить спортивную форму		
86	Спринтерский бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	Подготовить спортивную форму		
87	Метание. Броски и толчки набивных мячей.	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Подготовить спортивную форму		
88	Метание. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	Подготовить спортивную форму		
89	Метание. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями.	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расположенные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Подготовить спортивную форму		
90	Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания);	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный шаг другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	Подготовить спортивную форму		12
91	Прыжки. Прыжок через препятствие	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	Подготовить спортивную форму		14
92	Прыжки.).Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов)	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Подготовить спортивную форму		17

93	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	Подготовить спортивную форму		
94	Бег по пересеченной местности. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Подготовить спортивную форму		
95	Бег по пересеченной местности	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	Подготовить спортивную форму		
96	Бег по пересеченной местности. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут Спортивные игры.	Подготовить спортивную форму		
97	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Подготовить спортивную форму		
98	Развитие гибкости.. Прыжки «змейкой» через скамейку.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	Подготовить спортивную форму		
99	Развитие координационных способностей.. Эстафеты	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Подготовить спортивную форму		
100	Развитие силовых способностей. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Подготовить спортивную форму		
102	Развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Подготовить спортивную форму		

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нетной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы	При выполнении ученик	Двигательное действие в основном	Движение или отдельные его

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	действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	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	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
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

(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