

РАССМОТРЕНО

МО естественного
цикла

Протокол №3
от «27» июня 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Большиченко С.Ю.
Протокол №9
от «27» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Проскурина Н.А.
Приказ №101/1
от «27» июня 2024 г.

АДАптированная рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура.»

для 5-9 класса основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

м. Свобода 2024 г.

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011).

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной и средней школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ (задержка психического развития).

Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся, которые определены стандартом.

Программа по физической культуре для базового уровня представляет собой целостный документ, включающий четыре раздела: *пояснительную записку, учебно- тематический план, основное содержание* с примерным распределением учебных часов по основным разделам курса, *требования* к уровню подготовки обучающихся с системой контрольно-измерительных материалов.

Особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ

В школе обучаются дети с ОВЗ, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин стойкие затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии выраженных нарушений интеллекта, отклонений в развитии слуха, зрения, двигательной сферы. Задержка психического развития (ОВЗ) – одна из наиболее распространенных форм психических нарушений. ОВЗ – это особый тип психического развития ребенка, характеризующийся незрелостью отдельных психических и психомоторных функций или психики в целом, формирующийся под влиянием наследственных, социально-средовых и психологических факторов. Задержка психического развития может рассматриваться как полисимптоматичный тип изменения темпа и характера развития ребенка, включающий различные комбинации нарушений и их проявлений.

Для таких детей характерны нарушения познавательной сферы: недостаточно сформированное произвольное внимание, произвольная память, способность к регуляции умственных действий, а также нарушение моторики, в виде недоста- точной координации движений, общее недоразвитие речи, ограниченный запас знаний и представлений об окружающем мире. Эти учащиеся часто демонстрируют ситуационно-личностные реакции, причина которых лежит в нарушениях познавательной сферы: сниженная активность умственных действий, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции; повышенная раздражительность и отвлекаемость внимания, полевое поведение, избегание умственных усилий. Учебная деятельность детей с ОВЗ отличается ослабленностью регуляции деятельности во всех звеньях процесса учения: отсутствием достаточно стойкого интереса к предложенному заданию; необдуманностью, импульсивностью и слабой ориентировкой в заданиях, приводящими к многочисленным ошибочным действиям; недостаточной целенаправленностью деятельности; малой активностью, безынициативностью, отсутствием стремления улучшить свои результаты, осмыслить работу в целом, понять причины ошибок.

Восприятие таких детей неустойчиво и в значительной мере зависит от посторонних раздражителей. Дети не могут сосредоточиться на существенных признаках, у них

отмечаются выраженная зависимость внимания от внешних посторонних воздействий и неустойчивость внимания при необходимости выполнения длинного ряда операций.

Двигательные нарушения у детей с ОВЗ – составная часть ведущего дефекта. Полученные в различных исследованиях сведения о развитии движений у детей с ОВЗ дают возможность охарактеризовать основное своеобразие их психофизического развития. У таких детей, по мнению многих ученых, отмечаются следующие нарушения:

- своеобразная моторная недостаточность;
- несформированность сложных координаторных схем;
- недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
- неловкость ручной моторики;
- нарушение произвольной регуляции движений;
- недостаточная координированность и нечеткость произвольных движений;
- трудности переключения и автоматизации;
- двигательная неловкость;
- наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается общая физическая ослабленность и не редко нарушение здоровья (по своему физическому развитию многие напоминают детей более раннего возраста);
- перекрестная или невыраженная латеральность;
- недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, координация;
- задержка мышечной координации, что проявляется при езде на велосипеде, при беге, прыжках;
- такие дети с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге (в позе Ромберга), при ходьбе по прямой линии, прочерченной на полу;
- повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;
- неумение подчиняться заданному (музыкальному или словесному) ритму;
- усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции. Время реакции выбора на простые сигналы у младших школьников с ОВЗ существенно больше, чем при нормальном развитии;
- у многих детей наблюдаются гиперкинезы;
- некоторых детей наблюдаются хореоформные движения (мышечные подергивания);
- не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом;
- характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименными рукой и ногой.

При задержке созревания ЦНС у детей, задерживается и нарушается формирование интегративной деятельности мозга, что проявляется как в недостаточной сформированности более сложных форм произвольных движений, так и в наличии отдельных проявлений примитивных врожденных двигательных реакций.

Н.П. Вайзман отмечает у детей с ОВЗ своеобразный двигательный облик: избыточность, излишество и богатство движений, непринужденность игровой моторики.

Как показали исследования А.М.Фонарева (1977 г.) развитие речевой функции и двигательная активность неразрывно связаны с функциональным состоянием мозга и соответственно с общей жизнедеятельностью ребенка. При этом установлена врожденная функциональная

связь между психикой, мышечной системой и мозговыми структурами, которая сочетается с деятельностью органов чувств и висцеральных органов ребенка.

А.Н.Леонтьев (1975 г.) писал, что психика не просто проявляется в движении, но в известном смысле, движение формирует психику. Ведь именно движение осуществляет непосредственную связь человека с окружающим миром и является основой развития его психических процессов.

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ОВЗ. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание каждому ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

Цели и задачи обучения

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической **целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательной деятельности;
- развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- -содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), занятиям во внеучебное время;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Учебная программа по физической культуре для детей с задержкой психического развития предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

Оздоровительная задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Место предмета в базисном учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе.

Программа рассчитана на 35 часов в 5 - 8 классах и 35 часа в 9 классе из расчета 1 часа в неделю.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной и средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным и подвижным играм на основе футбола и бадминтона, применяется в разделах лыжной подготовки и спортивных игр, в зависимости от погодных условий, оснащения материально-технической базы, психофизиологического и психо-эмоционального состояния учащихся с ОВЗ.

В разделе «Легкая атлетика» обучение виду Прыжок в высоту проводится с помощью подводящих средств и оценивается по технике исполнения упражнений (недостаточное материально-техническое обеспечение).

Из базового компонента исключен раздел «Плавание», из-за отсутствия технического оснащения, и заменен разделом «Спортивные и подвижные игры».

В 1,2-х классах раздел «Лыжная подготовка» заменен разделом «Подвижные игры на снегу (на воздухе)», т.к. у учащихся с ОВЗ младшего школьного возраста недостаточно развиты двигательные-координационные способности, моторные функции, пространственное ориентирование и из-за отсутствия инвентаря.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных в зависимости от возраста и функциональных возможностей детей.

В зависимости от конкретных условий учитель может частично изменять выделенный объем времени на различные разделы программы. Последовательность и сроки прохождения программного материала определяются учителем в зависимости от условий, а также от индивидуально-психологических и физиологических особенностей учащихся с ОВЗ.

Программный материал сообщается ученикам на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед, презентаций, видеосюжетов. Используются знания по охране здоровья, полученные на других уроках.

Система физического воспитания создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В основе принципов развития системы физического воспитания в школе лежат идеи развития личностного процесса и деятельностного подходов, оптимизация учебно-воспитательного процесса на основе психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Планирование следует традиции предоставлять выбор способов обучения (средств, методов и форм организаций учебной деятельности) самому учителю. Опираясь на имеющиеся у него в педагогической деятельности опыт и учитывая возрастные и индивидуальные особенности школьников, учитель способен самостоятельно организовывать процесс обучения адекватно

поставленным перед ним задачам. Исходя из выше изложенного некоторые элементы и упражнения из различных разделов программы (особенно в разделе «Гимнастика») исключены из обучения, так как большинство учащихся имеют ослабленное здоровье (подготовительная и специальная физкультурная группа).

Физическое воспитание учащихся с ОВЗ необходимо полноценно использовать для развития моторики, коррекции ущербных функций двигательной деятельности.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функции и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используется различные средства физической культуры.

Положительными особенностями применения физических упражнений являются:

- универсальность;
- отсутствие отрицательного побочного действия при использовании оптимальных физических нагрузок;
- возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из лечебного и профилактического в общеоздоровительное и тренировочное.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ОВЗ.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета

«Физическая культура».

Результаты изучения предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 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 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;
- 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно- половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.);
- владение умением находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 6 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м); метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену

занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе;
- 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры:

- 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.

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;
- 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;
- 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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре, применяя соответствующие понятия и термины;
- проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

Формы организации образовательного процесса

Основная форма организации учебного процесса – урок. Урок физической культуры для учащихся с ОВЗ – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные

знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Планирование включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

В начальной и основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с *образовательно-обучающей направленностью* используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Профилактические и коррекционные упражнения — обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекции и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Методы обучения

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);

- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный,
- соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Виды и формы контроля

Одно из требований принципа систематичности и последовательности предполагает необходимость осуществления контроля на всех этапах образовательного процесса по русскому языку. Этому способствует применение следующих видов контроля:

Предварительный – диагностика начального уровня знаний обучающихся с целью выявления ими важнейших элементов учебного содержания, полученных при изучении предшествующих разделов, необходимых для успешного усвоения нового материала (беседа; тестирование; зрительный, выборочный, комментированный).

Текущий (поурочный) – систематическая диагностика усвоения основных элементов содержания каждого урока по ходу изучения раздела (беседа; индивидуальный опрос, подготовка сообщений, докладов, проектов, работа по карточкам, составление схем, таблиц, рисунков).

Промежуточный – по ходу изучения раздела, но по истечении нескольких уроков (если тема достаточно велика и в ней выделяют несколько логических фрагментов; тестирование).

Тематический – по окончании изучения темы (тестирование; оформление презентаций).

Итоговый – проводится по итогам изучения раздела курса с целью диагностирования усвоения обучающимися основных понятий раздела и понимания их взаимосвязи (контрольное тестирование).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и

результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину,

высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных

движений;

несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости учащихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения ЛФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-ых классов (2 ч. в неделю, 68 ч. в год).

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки	
			5	5	5	5
	Легкая атлетика	10				
1.	Инструктаж по ОТ № 62,40,42. Ознакомление с техникой высокого старта.	1				
2.	Бег 30 м. Специальные беговые упражнения.	1				
3.	Совершенствование техники высокого старта. Проведение эстафет.	1				
4.	Бег 60 м. Проведение эстафет.	1				
5.	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с разбега.	1				
6.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания мяча на дальность.	1				
7.	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1				
8.	Совершенствование техники метания мяча с разбега. Прыжки в длину с места.	1				
9.	Бег 1000 м. Проведение подвижных игр.	1				
10.	Бег 2 км без учета времени. Проведение	1				

	подвижных игр.					
	Волейбол	12				
11.	Инструктаж по ОТ 88. Обучение стойке игрока в волейболе, перемещения в стойке.	1				
12.	Совершенствование стойки игрока в волейболе, перемещения в стойке. Проведение подвижных игр.	1				
13.	Обучение технике передачи двумя руками сверху на месте.	1				
14.	Совершенствование техники передачи двумя руками сверху на месте.	1				
15.	Обучение технике приема мяча снизу двумя руками над собой.	1				
16.	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками над собой.	1				
17.	Обучение технике передачи двумя руками сверху в парах.	1				
18.	Совершенствование техники передачи двумя руками сверху в парах.	1				
19.	Обучение технике нижней прямой подаче с 3-6 м.	1				
20.	Совершенствование техники нижней прямой подаче с 3-6 м.	1				
21.	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты.)	1				
22.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1				

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-ых классов

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки	
			5	5	5	5
	Гимнастика	8				
23.	Инструктаж по ОТ 41. Обучение опорному прыжку на коне: вскок в упор присев.	1				

24.	Совершенствование строевых упражнений. Обучение опорному прыжку на коня: соскок прогнувшись.	1				
25.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Развитие координации.	1				
26.	Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Коррекция стойки на лопатках.	1				
27.	Обучение передвижению по бревну приставным шагом.	1				
28.	Закрепление передвижений по бревну. Развитие силовых способностей.	1				
29.	Коррекция соскока с бревна «Прогнувшись».	1				
30.	Подтягивание в висе (мальчики) и висе лёжа (девочки). Спортивные игры	1				
Лыжная подготовка		14				
31.	Инструктаж по ОТ 43. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода.	1				
32.	Разучивание техники одновременного бесшажного хода.	1				
33.	Оценивание техники попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода.	1				
34.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1				
35.	Проведение встречной эстафеты без палок с этапом до 120 м.	1				
36.	Повторение техники спусков со склона в средней стойке. Обучение подъёму «ёлочкой».	1				
37.	Разучивание техники торможения «плугом» в момент спуска со склона.	1				
38.	Пройти дистанцию до 2-х км в медленном темпе с применением изученных ходов.	1				
39.	Совершенствование техники подъёма «ёлочкой» и торможения «плугом» с склона 45°.	1				
40.	Пройти дистанцию до 2,5 км.	1				
41.	Совершенствование техники торможения «плугом» с склона 45°. Пройти дистанцию до 3 км.	1				
42.	Совершенствование техники торможения «плугом» с склона 45°. Пройти дистанцию до 3 км.	1				
43.	Прохождение дистанции: 1км - девочки и 2 – км мальчики.	1				
44.	Прохождение дистанции: 1км - девочки и 2 – км мальчики.	1				

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-ых классов.

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки	
			5	5	5	5
Баскетбол		10				
45.	Инструктаж по ОТ 88. Совершенствование передачи от груди, ведение мяча в беге.	1				
46.	Обучение стойке и передвижению игрока в баскетболе. Развитие координации.	1				
47.	Совершенствование стойки и передвижения игрока, ведения мяча на месте.	1				
48.	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте.	1				
49.	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости.	1				
50.	Обучение передачи мяча в парах и тройках с последующей сменой мест.					
51.	Обучение технике броска по кольцу одной рукой с места.	1				
52.	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.	1				
53.	Совершенствование элементов баскетбола.	1				
54.	Проведение игры в баскетбол по упрощённым правилам 3×3.	1				
Легкая атлетика/спортивные игры		12/2				
55.	Инструктаж по ОТ 42. Ознакомление с техникой прыжка в высоту 3-х шагов разбега «перешагиванием».	1				
56.	Совершенствование строевых упражнений. Коррекция техники прыжка в высоту 3-х шагов разбега «перешагиванием».	1				
57.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега в три шага: девочки – 80 см; мальчики - 85 см.	1				
58.	Коррекция техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
59.	Челночный бег 3x10 метров. Броски и ловля мяча на ловкость.	1				
60.	Обучение технике эстафетного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега 11–15 шагов.	1				
61.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1				
62.	Оценивание техники разбега в прыжках в длину. Коррекция техники метания мяча.	1				

63.	Совершенствование техники метания мяча на дальность с 3-х шагов разбега.	1				
-----	--	---	--	--	--	--

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-ых классов
(2 ч. в неделю, 68 ч. в год).**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки		Примечание (причины корректировки дат)
			5	5	5	5	
64.	Бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места.	1					
65.	Бег 1500 метра.	1					
66.	Бег на 60 м с н/ст., подтягивание на перекладине.	1					
67.	Спортивные игры.	1					
68.	Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости.	1					

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 6-ых классов
(2 ч. в неделю, 68 ч. в год).**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактически сроки	
			6	6	6	6
Легкая атлетика		10				
1.	Инструктаж по ОТ № 62,40,42. Закрепить технику старта с опорой на одну руку.	1				
2.	Бег 30 метров с высокого старта. Закрепить технику низкого старта.	1				
3.	Бег на 60 метров.	1				
4.	Коррекция техники прыжка в длину с места. Совершенствовать технику высокого и низкого старта.	1				
5.	Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места.	1				
6.	Прыжок в длину с разбега. Приземление. Метание малого мяча.	1				
7.	Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Медленный бег до 6 минут.	1				
8.	Бег 1000 м.	1				
9.	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность.	1				
10	Бег 1500 м.	1				
Волейбол		12				
11.	Инструкция по ОТ 88 Стойка игрока в волейболе. Перемещение в стойке.	1				
12.	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1				
13.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1				
14.	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1				
15.	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1				
16.	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1				
17.	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1				
18.	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1				
19.	Передача двумя руками сверху в парах.	1				
20.	Прием и передача мяча в парах.	1				
21.	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра.	1				
22.	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра.	1				

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 6-ых классов (2 ч. в неделю, 68 ч. в год).

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки	
			6	6	6	6
Гимнастика		8				
23.	Инструктаж по ОТ 41. Совершенствование техники опорного прыжка на коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1				
24.	Строевые упражнения. Совершенствование техники прыжка через гим. козла: ноги врозь.	1				
25.	Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Развитие координации.	1				
26.	Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках.	1				
27.	Совершенствование акробатических упражнений. Наклоны вперед сидя.	1				
28.	Упражнения на бревне. Соскок с бревна «Прогнувшись».	1				
29.	Закрепление передвижений по бревну. Развитие силовых способностей.	1				
30.	Подтягивание в висе (мальчики) и висе лёжа (девочки).	1				
Лыжная подготовка		14				
31.	Инструктаж по ОТ 43. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1				
32.	Разучивание техники одновременного бесшажного хода.	1				
33.	Оценить технику попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода.	1				
34.	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.	1				
35.	Встречная эстафета без палок с этапом до 120 м.	1				
36.	Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъёму «елочкой».	1				
37.	Совершенствовать технику подъёма «ёлочкой» и спуска в средней стойке.	1				
38.	Пройти дистанцию до 2-х км в медленном темпе с применением изученных ходов.	1				
39.	Разучивание техники торможения «плугом» в момент спуска со склона.	1				
40.	Пройти дистанцию до 2,5 км	1				
41.	Совершенствовать технику торможения «плугом» со склона 45°.	1				
42.	Пройти дистанцию до 3 км.	1				

43.	Лыжные гонки на дистанции: 1км - девочки и 2 – км мальчики.	1				
44.	Лыжные гонки на дистанции: 1км - девочки и 2 – км мальчики.	1				

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 6-ых классов (2 ч. в неделю, 68 ч. в год).

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки	
			6	6	6	6
Баскетбол		10				
45.	Инструктаж по ОТ 88. Совершенствовать передачи от груди, ведение мяча в беге.	1				
46.	Стойка и передвижения игрока в баскетболе. Развитие координации.	1				
47.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости.	1				
48.	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости.	1				
49.	Совершенствование техники ловли, передачи и броска мяча в движении; ведения мяча с изменением направления и скорости.	1				
50.	Передачи мяча в парах и тройках с последующей сменой мест.					
51.	Техника броска по кольцу одной рукой с места.	1				
52.	Вырывание и выбивание мяча.	1				
53.	Совершенствовать элементы баскетбола.	1				
54.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3×3.	1				
Легкая атлетика/спортивные игры		12/2				
55.	Инструктаж по ОТ 42. Ознакомление с техникой прыжка в высоту 3-х шагов разбега «перешагиванием».	1				
56.	Строевые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту.	1				
57.	Совершенствование техники прыжка в высоту в три шага: девочки – 80 см; мальчики - 85 см.	1				
58.	Челночный бег 3х10 метров. Броски и ловля мяча.	1				
59.	Техника эстафетного бега.	1				
60.	Повторение техники прыжка в длину с	1				

	разбега 11–15 шагов.					
61.	Прыжки в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1				
62.	Оценить технику разбега в прыжках в длину. Метание мяча.	1				
63.	Бег на 30 м с высокого старта. Совершенствование технику метания мяча.	1				

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 6-ых классов (2 ч. в неделю, 68 ч. в год).

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки	
			6	6	6	6
64.	Бег на 60 м с н/ст	1				
65.	Бег на 1500 метров	1				
66.	Подтягивание на перекладине.	1				
67.	Спортивные игры.	1				
68.	Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости.	1				

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 7-ых классов (2 ч. в неделю, 68 ч. в год).

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки	Фактические сроки
---------	-----------------------------	------------------	-------------------	-------------------

			7	7	7	7
Легкая атлетика		10				
1.	Инструктаж по ОТ № 62,40,42. Ознакомление с техникой низкого старта.	1				
2.	Закрепление техники низкого старта. Эстафеты.	1				
3.	Бег 30 м с низкого старта. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование.	1				
4.	Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с места.	1				
5.	Разучивание техники разбега в прыжках в длину с 7-9 шагов.	1				
6.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1				
7.	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
8.	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
9.	Бег 1500 м.	1				
10.	Бег на 2000 м. Правила соревнований по легкой атлетике.	1				
Волейбол		12				
11.	Инструкция по ОТ 88 Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку.	1				
12.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку.	1				
13.	Разучивание техники нижней прямой подачи.	1				
14.	Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача.	1				
15.	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1				
16.	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1				
17.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1				
18.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1				
19.	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	1				
20.	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	1				
21.	Учебная игра.	1				
22.	Учебная игра.	1				

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 7-ых классов

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки	Фактически сроки
---------	-----------------------------	------------------	-------------------	------------------

			7	7	7	7
	Гимнастика	8				
23.	Инструктаж по ОТ 41. Строевые упражнения. Упражнения в вися.	1				
24.	Строевые упражнения. Выполнение упражнений на технику. Подтягивание	1				
25.	Повторение акробатических упражнений.	1				
26.	Совершенствование акробатических упражнений.	1				
27.	Ознакомление с акробатическим соединением.	1				
28.	Совершенствование акробатического соединения. Наклоны вперёд сидя.	1				
29.	Совершенствование акробатического соединения.	1				
30.	Силовые упражнения.	1				
	Лыжная подготовка	14				
31.	Инструктаж по ОТ 43. Повторение техники попеременных и одновременных ходов.	1				
32.	Повторение техники подъёмов и спусков на склонах.	1				
33.	Оценивание техники одновременного бесшажного хода.	1				
34.	Техника торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 1 км.	1				
35.	Совершенствование техники подъёмов и спусков в основной стойке.	1				
36.	Обучение повороту махом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	1				
37.	Совершенствование техники подъёма «ёлочкой».	1				
38.	Спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1				
39.	Лыжные гонки: мал. – 2 км, дев. – 1 км.	1				
40.	Лыжные гонки: мал. – 2 км, дев. – 1 км.	1				
41.	Совершенствование навыка катания с горок и технику лыжных ходов.	1				
42.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1				
43.	Лыжные гонки на дистанции 2 км – девочки и 3 км – мальчики.	1				
44.	Приём у задолжников техники подъёмов и спусков.	1				

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 7-ых классов.

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки	Фактические сроки
---------	-----------------------------	------------------	-------------------	-------------------

			7	7	7	7
Баскетбол		10				
45.	Инструктаж по ОТ 88. Передвижение игрока в баскетболе. Упражнения с мячом.	1				
46.	Техника баскетбольных передач со сменой мест в парах.	1				
47.	Передачи мяча на месте. Позиционное нападение.	1				
48.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1				
49.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1				
50.	Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2×1.					
51.	Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2×1.	1				
52.	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	1				
53.	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	1				
54.	Сочетание приемов. Учебная игра.	1				
Легкая атлетика/спортивные игры		12/2				
55.	Инструктаж по ОТ 42. Строевые упражнения. Повторение техники прыжка в высоту.	1				
56.	Строевые упражнения. Прыжки в высоту с разбега.	1				
57.	Строевые упражнения. Прыжки в высоту с разбега.	1				
58.	Челночный бег 3×10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
59.	Повторение техники высокого старта. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1				
60.	Развитие скоростных качеств. Финиширование. Бег 60 м с высокого старта.	1				
61.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	1				
62.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1				
63.	Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 7-ых классов
(2 ч. в неделю, 68 ч. в год).**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактически сроки	
			7	7	7	7
64.	Бег 30 м с высокого старта.	1				

65.	Бег 1500 м.	1				
66.	Бег на 2000 м.	1				
67.	Спортивные игры.	1				
68.	Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости.	1				

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 8-ых классов (2 ч. в неделю, 68 ч. в год).

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки	
			8	8	8	8
	Легкая атлетика	10				
1.	Инструкция по ОТ № 62,40,42. Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения.	1				
2.	Техника низкого старта. Эстафетный бег.	1				
3.	Бег 30 м. Эстафетный бег.	1				
4.	Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с места.	1				
5.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	1				
6.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	1				
7.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1				
8.	Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения.	1				
9.	Метание мяча с разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
10.	Бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (девушки).	1				
	Волейбол	12				
11.	Инструкция по ОТ 88. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1				
12.	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача.	1				
13.	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1				
14.	Верхняя передача в парах через сетку.	1				
15.	Верхняя передача в парах через сетку.	1				
16.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1				
17.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1				

18.	Передача и нападающий удар в тройках.	1				
19.	Передача и нападающий удар в тройках.	1				
20.	Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.	1				
21.	Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.	1				
22.	Учебная игра.	1				

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 8-ых классов

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки	
			8	8	8	8
Гимнастика		8				
23.	Инструкция по ОТ 41. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор.	1				
24.	Перестроения в движении. Подъем переворотом на технику. Подтягивание.	1				
25.	Перестроения в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.	1				
26.	Перестроения в движении. Повторение акробатических упражнений.	1				
27.	Совершенствование акробатических упражнений	1				
28.	Комбинация из акробатических элементов.	1				
29.	Совершенствование акробатического соединения.	1				
30.	Силовые упражнения.	1				
Лыжная подготовка		14				
31.	Инструкция по ОТ 43. Совершенствование техники одновременных ходов.	1				
32.	Оценивание техники попеременного двухшажного хода.	1				
33.	Оценивание техники одновременных ходов.	1				
34.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на дистанции.	1				
35.	Техника спуска и подъема, на склонах.	1				
36.	Оценивание техники торможения и поворот «плугом».	1				
37.	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 3 км.	1				
38.	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 3 км.	1				
39.	Совершенствование техники ходов, спусков и подъемов.	1				
40.	Прохождение дистанции по пересеченной местности до 4 км.	1				

41.	Совершенствование техники ходов, спусков и подъемов.	1				
42.	Прохождение дистанции по пересеченной местности до 4 км.	1				
43.	Развитие соревновательной выносливости. Лыжные гонки на дистанции – 3 км.	1				
44.	Развитие соревновательной выносливости. Лыжные гонки на дистанции – 3 км.	1				

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 8-ых классов.

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактически	
			8	8	8	8
	Баскетбол	10				
45.	Инструктаж по ОТ 88. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением.	1				
46.	Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте.	1				
47.	Передачи мяча в движении в парах. Личная защита.	1				
48.	Передачи мяча в движении в парах. Личная защита.	1				
49.	Передачи мяча в тройках. Личная защита.	1				
50.	Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.					
51.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	1				
52.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	1				
53.	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Быстрый прорыв 2х1, 3х2.	1				
54.	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1				
	Легкая атлетика/спортивные игры	12/2				
55.	Инструкция по ОТ 42. Повторение техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».	1				
56.	Строевые упражнения. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в высоту.	1				
57.	Оценивание техники разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте.	1				
58.	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
59.	Техника низкого старта. Челночный бега 3×10 м на результат.	1				
60.	Бег 30 м. Эстафетный бег.	1				
61.	Эстафетный бег. Прыжок в длину с места на	1				

	результат.					
62.	Бег 60 м с низкого старта. Финиширование	1				
63.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	1				

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 8-ых классов
(2 ч. в неделю, 68 ч. в год).**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки	
			8	8	8	8
64.	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание теннисного мяча на дальность.	1				
65.	Метание мяча с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
66.	Бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (дев.).	1				
67.	Спортивные игры.	1				
68.	Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости.	1				

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 9-ых классов (2 ч. в неделю, 68 ч. в год).

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки	
			9	9	9	9
Легкая атлетика		10				
1.	Инструктаж по ОТ № 62,40,42. Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения.	1				
2.	Техника низкого старта. Финиширование.	1				
3.	Бег 30 м. Эстафетный бег.	1				
4.	Бег 60 м с низкого старта. Прыжки в длину с места.	1				
5.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	1				

6.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1				
7.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1				
8.	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
9.	Метание мяча с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
10.	Бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (девушки).	1				
Волейбол		12				
11.	Инструкция по ОТ 88. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1				
12.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1				
13.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1				
14.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1				
15.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1				
16.	Прием мяча, отраженного сеткой. Нападение через 3-ю зону.	1				
17.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху спиной к цели.	1				
18.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху спиной к цели.	1				
19.	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1				
20.	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1				
21.	Учебная игра.	1				
22.	Учебная игра.	1				

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 9-ых классов

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактически сроки	
			9	9	9	9
Гимнастика		8				
23.	Инструктаж по ОТ 41. Строевые упражнения. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	1				
24.	Строевые упражнения. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	1				
25.	Силовые упражнения.	1				
26.	Перестроения в движении. Повторение акробатических упражнений.	1				
27.	Перестроения в движении. Совершенствование акробатических упражнений.	1				
28.	Комбинация из акробатических элементов.	1				

29.	Совершенствование акробатического соединения.	1				
30.	Силовые упражнения.	1				
Лыжная подготовка		14				
31.	Инструктаж по ОТ 43,88. Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода.	1				
32.	Учёт по технике попеременного двухшажного хода.	1				
33.	Оценивание техники одновременного двухшажного хода.	1				
34.	Оценить умение переходить с одного хода на другой. Соревнования на дистанцию 1 км.	1				
35.	Оценить технику одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода.	1				
36.	Совершенствовать технику подъёмов и спусков.	1				
37.	Повторить технику преодоления контруклонов.	1				
38.	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода.	1				
39.	Оценить технику попеременного четырехшажного хода.	1				
40.	Лыжные гонки на дистанции 2 км.	1				
41.	Совершенствовать переход с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный).	1				
42.	Совершенствовать переход с одного хода на другой.	1				
43.	Соревнование на дистанцию 2 км – Д. и 3 км – М.	1				
44.	Соревнование на дистанцию 2 км – Д. и 3 км – М.	1				

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 9-ых классов.

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки	
			9	9	9	9
Баскетбол		10				
45.	Инструктаж по ОТ 88. Сочетание приемов	1				

	передвижений и остановок, передач, ведения и бросков.					
46.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест.	1				
47.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.	1				
48.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1				
49.	Позиционное нападение и личная защита 2х2 и 3х3. Учебная игра.	1				
50.	Позиционное нападение и личная защита 3х3 и 4х4. Учебная игра.					
51.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1				
52.	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1				
53.	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1				
54.	Позиционное нападение и личная защита 3х3 и 4х4. Учебная игра.	1				
Легкая атлетика/спортивные игры		12/2				
55.	Инструктаж по ОТ 42. Повторение техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».	1				
56.	Строевые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в высоту.	1				
57.	Оценивание техники разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте.	1				
58.	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
59.	Техника низкого старта. Челночный бег 3×10 м	1				
60.	Бег 30 м. Эстафетный бег.	1				
61.	Эстафетный бег. Прыжок в длину с места на результат.	1				
62.	Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег.	1				
63.	Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги».	1				

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 9-ых классов
(2 ч. в неделю, 68 ч. в год).**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки	
			9	9	9	9
64.	Прыжок в длину с разбега на результат	1				
65.	Метание мяча с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
66.	Бег на 2000 м.	1				

67.	Спортивные игры.	1				
68.	Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости.	1				

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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