

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Приаргунская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

на заседании МО

Заместитель директора
по УВР

Директор МБОУ
Приаргунская СОШ
Золотовская Г.И.

Протокол № _____

От « » 2020 г.

« »

2020 г.

Рабочая программа

Предмет **Физическая культура**

Класс **7 класс**

Учитель **Осколков Олег Викторович**

Год составления **2020-2021 учебный год**

. Нормативное обеспечение программы

1. Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273–ФЗ (в действующей редакции.).

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2012 года №1897(в действующей редакции).

3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол №1/15 от 08.04.2015г.)

4. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Приаргунская СОШ (5-9 кл.).

Программа основывается на УМК Лях. В.В и Матвеева А.П. для 1-11 классов. Количество недельных учебных часов по данному предмету – 3 часа, за учебный год - 102 часа.

ЦЕЛИ программы:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей к бережному отношению к своему здоровью, творческому использованию средств физической культуры, в организации здорового образа жизни.

Основываясь на цели программы определяются ее **задачи**:

- развитие физических качеств и способностей,
- совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- ✿ Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования; способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих своему возрасту ценностей и социальных ролей.

Для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия; знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе

освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия. проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

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;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий фи-

зической 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.

Для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграматизмов) в письменной и устной речи.

Для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; овладение умениями выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех или неудачу, конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха при организующей помощи тьютора; овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора; способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику в случае личных затруднений при решении какого-либо вопроса

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
 - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

- Обучающийся научится: выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Для слепых, слабовидящих обучающихся: сформированность приёмов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учётом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание учебного предмета, курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка.

Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Подвижные игры. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подвижные игры.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Система контроля. Виды и нормы оценивания обучающихся.

Оценка по физической культуре

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка "1" - упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями. При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается: посещаемость уроков, прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащийся нашей школы принимает активное участие в школьных, районных, городских соревнованиях за школу имеет право на дополнительные баллы в оценивании его результатов учебной деятельности.

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	5.3	5.5	6.2	5.4	5.6	6.3
Бег 60 м (сек)	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
Челночный бег 3х10 м	7.8	8.0	8.2	8.2	8.4	8.6
Бег 1000 м (мин, сек)	4.40	4.50	5.00	5.20	5.30	5.40
6-и минутный бег (м)	1100	1000	900	1000	850	700
Прыжок с места (см)	170	160	135	160	150	120
Прыжок с разбега (см)	310	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	95	80
Метание мяча (м)	34	27	20	21	17	14
Метание в цель (кол-во попаданий из 5с ____ м)	4	3	2	4	3	2
Подтягивание в висе (раз)	6	5	3			
Подтягивание в висе лежа (раз)				15	10	6
Сгибание и разгибание рук в упоре	14	12	8	10	8	6
Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 1 мин)	90	80	60	100	90	80
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки за голову, ноги согнуты (30 сек)	20	18	16	18	16	14
Наклон в перед из седа на полу ноги врозь (см)	+9	+5	+3	+14	+9	+6
Кувырок вперед, кувырок назад	техника					
Стойка на лопатках	Техника					
«мост»	техника					
Опорный прыжок	техника					
Равновесие на (правой) левой ноге на 8 счетов	техника					
Акробатическое упражнение	техника					
Лазанье по канату	техника					
Передвижение на лыжах переменным 2 –ход	техника					
Одновременный бесшажный ход	техника					
Торможение «плугом»	техника					
Подъемы «елочкой», «лесенкой»	техника					
Повороты переступанием	техника					
Прохождение дистанции 1 км (мин. сек)	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.00
Ведение б/б мяча правой (левой) рукой, на месте и в движении, с изменением направления	техника					
Броски б/б мяча одной и двумя руками, на месте и в движении	техника					
Передачи б/б мяча в стенку	техника					
Штрафные броски	техника					
Передача мяча с верху над собой (кол – во раз)	10	8	6	8	6	4
Прием мяча снизу над собой (кол-во раз)	10	9	8	8	7	6
Передача мяча с верху в парах через сетку (кол-во раз)	6	5	4	5	4	3

Оценивание успеваемости по физической культуре для учащихся с ограниченными возможностями здоровья

У учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), которые по показаниям физической подготовленности уступают своим нормально развивающимся сверстникам, отмечается еще и двигательная неловкость, нарушение регуляции движений, трудности переключения, недостаточная координация и четкость движений, общая гиперактивность,

повышенное мышечное напряжение и быстрая утомляемость.

Критерием оценки успеваемости учащихся является выполнение требований уровня физической подготовленности рекомендованных федеральным образовательным стандартом. Школьники с ослабленным физическим здоровьем, хотя и с максимальным усилием не могут выполнить нормативы на оценку «хорошо» и «отлично». А учащиеся с высоким уровнем физической подготовленности не имеют особой трудности в выполнении контрольных упражнений на "отлично". Такое неудовлетворение в проявлении своих физических качеств не может способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Успехи обучающихся оцениваются индивидуально по динамике результативности в зависимости от способностей, природных анатомо - морфологических данных, морально-волевого состояния.

Основным критерием знаний, умений и навыков ученика является прирост личных достижений при обучении двигательным умениям и воспитании физических качеств.

Критерии личностно-ориентированного подхода к оценке успеваемости учащихся.

1. По двигательным способностям

Оценка успеваемости проводится по пятибалльной системе.

- В пять баллов оценивается выполнение двигательного действия (теста или физического упражнения) в максимальном темпе с улучшением своего личного результата на единицу измерения(1см; 0,1сек; 1раз).
- В четыре балла оценивается выполнение двигательного действия в максимальном темпе на уровне своего лично результата.
- В три балла оценивается выполнение двигательного действия в медленном темпе по сравнению с реально возможным, без настроя.
- В два балла оценивается нежелание выполнения двигательного действия без уважительной причины.
- В один балл оценивается грубое нарушение техники безопасности.

1.1. Двигательные способности учащихся

Быстрота		
Оценка	Баллы	Единица измерения
«5»	5	- 0.1 сек. и ниже
«4»	4	личный результат
«3»	3	+ 0.1 сек.
«2»	2	от + 0.2 сек. и выше
	1	нарушение техники безопасности

Скоростно-силовые		
Оценка	Баллы	Единица измерения
«5»	5	+ 1 см. и выше
«4»	4	личный результат
«3»	3	от - 1 см. до -3 см
«2»	2	от - 4 см. и ниже
	1	нарушение техники безопасности

Сила		
Оценка	Баллы	Единица измерения
«5»	5	+ 1 раз и выше
«4»	4	личный результат
«3»	3	от - 1 раза

«2»	2	от 0 до - 2 раз и ниже
	1	нарушение техники безопасности

Гибкость		
Оценка	Баллы	Единица измерения
«5»	5	+ 1 см. и выше
«4»	4	личный результат
«3»	3	от 0 до - 1 см
«2»	2	от - 2 см. и ниже
	1	нарушение техники безопасности

Выносливость		
Оценка	Баллы	Единица измерения
«5»	5	- 11 сек. и ниже
«4»	4	личный результат – 10 сек.
«3»	3	+ 5 сек. до +20 сек.
«2»	2	от +21 сек. и выше
	1	нарушение техники безопасности
	0	не сдавали без уважительной причины (отказ)
	-	не сдавали по уважительной причине

1.2. Подведение итоговых баллов за год.

- От 22 до 39 баллов – низкий уровень развития
- От 40 до 49 баллов – средний уровень развития
- От 50 до 55 баллов – высокий уровень развития

2. По овладению умениями и навыками программного материала

Успеваемость учащихся оценивается по прочности освоения двигательных навыков, которые изучались по теме раздела.

Проводится комментирование учителем качества выполнения контрольного упражнения: правильность, полнота действия, учитывая психологические особенности детей, аргументируются выставляемые оценки, привлекая учащихся к оценке достижений каждого. Для учащихся имеющих отклонения в физическом развитии, проявляется особый индивидуальный подход.

В связи с тем, что технику двигательного движения невозможно измерить, заранее определяется техника в каждом классе, которая должна выполняться на оценку.

Оценка проводится по общепринятой пятибалльной системе.

- В пять баллов оценивается уверенное выполнение техники двигательного действия в максимальном темпе и полной амплитуде.
- В четыре балла оценивается недостаточное уверенное выполнение упражнения в целом.
- В три балла оценивается выполнение упражнения с ошибками.
- В два балла оценивается невыполнение упражнения без уважительной причины.
- В один балл оценивается грубое нарушение техники безопасности.

Оценка успеваемости школьников, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинской группе, проводится два раза в год осенью (сентябрь) и весной (май), за исключением тех нормативов, которые им противопоказаны врачом.

Применение личностно-ориентированной технологии в обучении для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья открывает широкий простор для выявления способностей учащихся, удовлетворения их интересов, потребностей и повышение качества жизни. Позволило создавать повышение мотивации образования учащихся в физическом воспитании и стимулированию учащихся в саморазвитии, занятиям физическими упражнениями

и спортом, что отразилось в качестве образования обучающихся.

Через физическую культуру и спорт, постоянную работу над своим телом, его физическим совершенством, через двигательную активность, лежит путь к здоровому образу жизни. Надеемся, что полученные знания и опыт будут необходимы нашим выпускникам в их повседневной жизни, и они будут постоянно пополнять и расширять их, активно и систематически заниматься физической культурой и спортом.

2. Содержание учебного предмета, курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка.

Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Подвижные игры. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подвижные игры.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3. Календарное планирование уроков физической культуры

№ п/п	Темы уроков	Дата
	Теоретические занятия	В процессе

		уроков
	Раздел 1. Легкая атлетика (18 ч.)	
1.	Вводный инструктаж по т/безопасности, ,первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции	
2.	Техника высокого, низкого старта. Бег 30м (3-4 повторения)	
3.	Развитие скоростносиловых качеств	
4.	Техника финиширования. Бег 60 м. Равномерный бег. ОРУ в кругу	
5.	Техника бега в заданном темпе. Развитие выносливости.	
6.	Челночный бег. ОРУ- самостоятельно. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	
7.	Бег на выносливость. Игры по выбору учащихся. Развитие гибкости	
8.	Бег 6 минут. ОРУ в колоннах	
9.	Развитие силовых способностей «0 здоровом образе жизни» сообщение уч-ся	
10.	Метание малого мяча в цель. Бег в заданном темпе. Эстафетный бег, передача эст палочки.	
11.	Метание малого мяча на дальность с разбега.	
12.	Развитие скоростных способностей, эстафеты	
13.	Метание малого мяча Зачетный урок	
14.	Прыжок (Техника приземления). Игры по выбору учащихся.	
15.	ОРУ в шеренгах. Развитие координации.	
16.	Прыжок (техника отталкивания, разбега). Подтягивание на перекладине.	
17.	Прыжок в длину с разбега, ОРУ в движении	
18.	Эстафетный бег, передача палочки.	
	Раздел 2. Баскетбол (21ч.)	
19.	Вводный инструктаж по т/безопасности.	
20.	Разучивание техники передачи двумя руками от груди мяча в баскетболе	
21.	Совершенствование передачи мяча в баскетболе	
22.	Передачи мяча одной рукой в баскетболе	
23.	Разучивание техники ведения мяча по прямой.	
24.	Повторное разучивание техники ведения мяча по прямой.	
25.	Ведение с изменением направления движения	
26.	Обводка стоек. Игры по выбору учащихся.	
27.	Разучивание техники бросков в корзину в движении	
28.	Совершенствование вариантов бросков в корзину в движении	
29.	Варианты бросков в корзину с места	
30.	Совершенствование вариантов бросков в корзину с места	
31.	Двусторонняя игра в баскетбол	
32.	Разучивание вырывание мяча в баскетболе.	
33.	Разучивание техники перехвата мяча.	
34.	Совершенствование техники перехвата	
35.	Быстрый прорыв. Игры по выбору учащихся	
36.	Совершенствования тактики нападения в баскетболе.	
37.	Игра в 3х3, 4х4. «восьмерка»	

38.	Индивидуальные взаимодействия в защите.	
39.	Двусторонняя игра с использованием изученных элементов	
	Раздел 3. Гимнастика (17 ч.)	
40.	Вводный инструктаж по т/безопасности,	
41.	Акробатика. Перекаты. Кувырки. ОРУ с предметом.	
42.	Разучивание техники кувырка вперед.	
43.	Разучивание техники моста из положения лежа.	
44.	Разучивание техники кувырка назад	
45.	Стойки на голове, ОРУ с предметом.	
46.	Висы и упоры. Составление комплекса ОРУ с палками	
47.	Составление комплекса ОРУ с мячами. Комбинация на параллельных брусьях	
48.	Вис на перекладине. Подтягивание.	
49.	Выход на перекладину силой, прыжком	
50.	Опорный прыжок. Подводящие упражнения на полу.	
51.	Разучивание техники опорного прыжка через козла	
52.	Прыжки через козла ноги врозь ОРУ с предметом.	
53.	Упражнения в равновесии. Развитие координации движения.	
54.	Лазанье по канату.	
55.	Развитие силовой выносливости	
56.	Обобщающий урок.	
	Раздел 4. Волейбол (20ч.)	
57.	Вводный инструктаж по т/безопасности Совершенствование техники передвижения.	
58.	Разучивание техники прием, передача мяча снизу	
59.	Закрепление техники приема и передачи мяча в опорном положении.	
60.	Совершенствование техники приема и передачи мяча в опорном положении.	
61.	Разучивание техники прямой верхней передачи	
62.	Закрепление прямой верхней передачи	
63.	Разучивание техники приема мяча снизу двумя руками	
64.	Разучивание техники подачи мяча через сетку.	
65.	Техника подачи мяча через сетку выбранным способом.	
66.	Разучивание техники игры в три приема	
67.	Повторное разучивание техники игры в три приема	
68.	Закрепление техники игры в три приема	
69.	Перемещение по площадке по «зонам». Развитие координации движения	
70.	Двусторонняя игра, Комбинация из изученных элементов	
71.	Индивидуальные действия в нападении. Игра в группах	
72.	Командные взаимодействия в игре	
73.	Индивидуальные действия в защите. Игра в группах	
74.	Игра в тройках	
75.	Командные взаимодействия в игре	
76.	Двусторонняя игра, Комбинация из изученных элементов	
	Раздел 5. Подвижные игры (10ч.)	

77.	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	
78.	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Перестрелка	
79.	Строевая подготовка. Перестрелка.	
80.	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	
81.	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	
82.	КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	
83.	Развитие скоростносиловых качеств по средствам подвижных игр.	
84.	Беговые упражнения. Подвижная игра «Лапта»	
85.	Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Лапта»	
86.	Обобщающий урок.	
	Раздел 6. Кроссовая подготовка (5ч.)	
87.	Бег в среднем темпе. Пробегание 500м, 1000м	
88.	Развитие выносливости	
89.	Бег в заданном темпе, Кросс 1000-д, 1500-м.	
90.	Бег на выносливость	
91.	Обобщающий урок.	
	Раздел 7. Легкая атлетика (11ч.)	
92.	Вводный инструктаж по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции.	
93.	Техника высокого, низкого старта. Бег 30 м (3-4 повторения)	
94.	Развитие скоростносиловых качеств	
95.	Техника финиширования. Бег 60 м. Равномерный бег. ОРУ в кругу	
96.	Техника бега в заданном темпе. Развитие выносливости.	
97.	Челночный бег. ОРУ- самостоятельно. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	
98.	Бег 6 минут. ОРУ в колоннах	
99.	Метание малого мяча в цель. Бег в заданном темпе. Эстафетный бег, передача эст палочки.	
100.	Метание малого мяча на дальность с разбега.	
101.	Метание малого мяча Зачетный урок	
102.	Обобщающий урок.	

