Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Таборинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено:

Директор МКОУ

«Таборинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Белоусов

Приказ №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура»**

**(Вариант 1)**

**для обучающихся 5 класса**

**на 2023-2024 учебный год**

                                                                                                                   Учитель Бармина С.Ю

с.Таборы

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на 2023-2024 учебный год в соответствии с:

* Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (редакция 2016г);
* Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 года №1599;
* Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026
* Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Донецкая специальная школа-интернат № 28»
* Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил с.п.2.4.3648-20 санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
* Календарного годового графика работы образовательного учреждения на 2023-2024 учебный год.
* Федеральной программы специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида 5-9 кл. Москва издательский центр «Владос» - 2011 год. Под редакцией В.В.Воронковой

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Настоящая рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» является составной частью образовательного процесса обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции обучающихся в общество.Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, а также Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» («ГТО») должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи развития, личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

**Целью**физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а также подготовку  и уверенное выполнение нормативов комплекса «ГТО».

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО».

           Основным организационно-педагогическим принципом решения задач программы является дифференцированное использование средств физической культуры на занятиях со школьниками разного пола и возраста, с учетом их здоровья, уровня физического развития и подготовленности.

        Все разделы авторской программы  в основном сохранены.  В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы,  раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры. Бадминтон. Настольный теннис». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на гимнастической стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки) заменены  на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

На предмет «Физическая культура» в 7- классе отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю, 34 недели.

       Учебная дисциплина "Физическая культура" для учащихся СМГ в качестве обязательного минимума включает теоретический, практический и контрольный учебные материалы.

       По теоретической подготовке учащиеся должны знать средства, формы, методы, принципы физической культуры, научиться самоконтролю при занятиях физическими упражнениями. Получить знания и навыки по здоровому образу жизни, лечебной физкультуры, особенности занятия физическими упражнениями при различных заболеваниях.

      Практические занятия, направленные на общее укрепление организма, развитие всех основных двигательных качеств, на устранение функциональных отклонения, недостатков телосложения и физического развития, на ликвидацию остаточных явления после перенесенных заболеваний.

      Главным критерием итоговой оценки избрана посещаемость занятий, помимо нее выставляются оценки за теоретические знания, за верное выполнение заданий. В начале и в конце каждого года учащиеся проходят тестирование по определению индивидуального уровня физического развития. Учащиеся должны уметь осуществлять самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, составлять комплексы утренней гимнастики. Два раза в год учащиеся должны выполнять контрольные упражнения, но не нормативы, обозначенные численным значением. Повышение результатов в тех или иных видах упражнений может служить критерием оценки успеваемости. В зависимости от характера заболевания, некоторые учащиеся контрольные упражнения выполняют по выбору.

      Итоговая оценка по физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений организовать оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики индивидуальной физической подготовленности, прилежания и посещения занятий. Основной акцент должен быть направлен на динамику физических возможностей и стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях учащихся, выставляется положительная оценка. Положительная оценка должна быть выставлена и тем занимающимся, которые не показали положительной динамики в физическом развитии, но регулярно посещали занятия по физической культуре, старательно выполняли задания педагога, овладев доступными для него навыками, необходимыми знаниями в области физической культуры.

**Описание места учебного предмета для школьников 7-класса, отнесенных по состоянию здоровья к «подготовительной медицинской группе»**

       Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

       Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

      Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

       Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право,  как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

**Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, присутствуют на уроках в спортивной форме и выполняют отдельные поручение учителя.**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

         В ходе обучения физической культуре у школьников 7 класса основной школы должны быть сформированы:

**Личностные результаты**

*Обучающийся научится:*

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

- проявлять интерес к различным видам учебной деятельности, включая элементы предметно-исследовательской деятельности;

- ориентироваться на понимание предложений и оценок учителей и одноклассников;

- понимать причины успеха в учебе.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- представления о значении физической культуры для познания окружающего мира;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;

- готовности к самообразованию и самовоспитанию;

- ориентации на оценку результатов познавательной деятельности;

- первоначальной ориентации в поведении на принятые моральные нормы;

- понимания чувств одноклассников, учителей.

**Метапредметные результаты**

*Обучающийся научится:*

- выполнять учебные действия;

- принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;

- планировать пути достижения целей;

- устанавливать целевые приоритеты;

- самостоятельно контролировать своё время и управлять им;

- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;

- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- в сотрудничестве с учителем находить несколько вариантов решения учебной задачи, представленной на наглядно-образном уровне;

- вносить необходимые коррективы в действия на основе принятых правил;

- принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять пошаговый контроль под руководством учителя в доступных видах учебно-познавательной деятельности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- построению жизненных планов во временной перспективе;

-самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;

- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;

- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;

- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;

- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

**Предметные результаты:**

*Обучающийся научится:*

- Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

-Измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;

-Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,

-Выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча; Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

 -Демонстрировать уровни двигательной подготовленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- умениям организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-навыкам систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристике признаков техничного исполнения.

**Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»**

        В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, кроссовая подготовка, игры - подвижные и спортивные.

       Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Урока п/п | № темы,  Урока по теме | Содержание учебного материала | Кол-во часов | |
| План | Факт |
|  |  | **1 ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |
| 1 | 1 | **Вводный урок.** Значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, повышения работоспособности и долголетия. ТБ. | 1 |  |
|  |  | **Раздел  «Легкая атлетика»  15ч** |  |  |
| 2 | 1 | Сочетание разновидностей  ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. | 1 |  |
| 3 | 2 | Ходьба на носках с высоким подниманием бедра | 1 |  |
| 4 | 3 | Диагностика уровня развития физической подготовленности: Бег 30 м. Наклон вперед. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4\*9 м. Сгибание рук в упоре лежа от пола, раз.  Бег (ходьба) 1000м, без учета времени, или с учетом. | 1 |  |
| 5 | 4 | Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. | 1 |  |
| 6 | 5 | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин | 1 |  |
| 7 | 6 | Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. | 1 |  |
| 8 | 7 | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор  10 м). | 1 |  |
| 9 | 8 | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор  10 м). | 1 |  |
| 10 | 9 | Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. | 1 |  |
| 11 | 10 | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. | 1 |  |
| 12 | 11 | Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи  (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). | 1 |  |
| 13 | 12 | Прыжки через скакалку на  месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки в шаге с приземлением на обе  ноги. | 1 |  |
| 14 | 13 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. | 1 |  |
| 15 | 14 | Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». | 1 |  |
| 16 | 15 | Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.) | 1 |  |
| 17 | 17 |  | 1 |  |
| 18 | 18 | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. | 1 |  |
| 19 | 19 | Метание малого мяча в цель с 3-х шагов, на дальность с разбега способом «из-за спины через плечо». | 1 |  |
| 20 | 20 | Метание малого мяча в цель с 3-х шагов, на дальность с разбега способом «из-за спины через плечо». | 1 |  |
| 21 | 21 | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. | 1 |  |
| 22 | 22 | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. | 1 |  |
| 23 | 23 | Спринтерский бег. | 1 |  |
| 24 | 24 | Кроссовый бег 500м | 1 |  |
| 25 | 25 | Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки» | 1 |  |
|  |  | **2 ЧЕТВЕРТЬ**  **Раздел  «Гимнастика»** |  |  |
| 26 | 1 | Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. | 1 |  |
| 27 | 2 | Построения и перестроения. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. | 1 |  |
| 28 | 3 | Упражнения на дыхание | 1 |  |
| 29 | 4 | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. | 1 |  |
| 30 | 5 | Упражнения с предметами: с гимнастическими палками. | 1 |  |
| 31 | 6 | Упражнения на укрепления голеностопных суставов и стоп; | 1 |  |
| 32 | 7 | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 33 | 8 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |  |
| 34 | 9 | Упражнения с предметами : с большими обручами. Эстафета « Передай другому».  Дыхательные упражнения. | 1 |  |
| 35 | 10 | Упражнения на укрепления мышц туловища, рук и ног | 1 |  |
| 36 | 11 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. | 1 |  |
| 37 | 12 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. | 1 |  |
| 38 | 13 | Упражнения в равновесии. Игровые упражнения: «Винтики», «Дровосеки». Дыхательные упражнения. | 1 |  |
| 39 | 14 | Упражнения с гантелями. | 1 |  |
| 40 | 15 | Упражнения с гантелями. | 1 |  |
| 41 | 16 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 |  |
| 42 | 17 | Упражнений для развитие кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп. | 1 |  |
| 43 | 18 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |  |
| 44 | 19 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |  |
| 45 | 20 | Переноска грузов и передача предметов. | 1 |  |
| 46 | 21 | Переноска грузов и передача предметов. | 1 |  |
| 47 | 22 | Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания. | 1 |  |
| 48 | 23 | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. | 1 |  |
| 49 | 24 | Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением | 1 |  |
|  |  | **3 ЧЕТВЕРТЬ**  **Тема № 3 «Лыжная подготовка»  15ч** |  |  |
| 50 | 1 | Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Стойка лыжника. | 1 |  |
| 51 | 2 | Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. | 1 |  |
| 52 | 3 | Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж. Передвижение с лыжами в руках. | 1 |  |
| 53 | 4 | Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный        бесшажный;  одновременный одношажный). Ходьба на лыжах скользящим шагом. | 1 |  |
| 54 | 5 | Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный        бесшажный;  одновременный одношажный). Ходьба на лыжах скользящим шагом | 1 |  |
| 55 | 6 | Поворот и торможение упором; преодоления холмов и впадин | 1 |  |
| 56 | 7 | Поворот и торможение упором; преодоления холмов и впадин | 1 |  |
| 57 | 8 | Поворот на мести махом; одновременный двухшаговый ход; | 1 |  |
| 58 | 9 | Поворот на мести махом; одновременный двухшаговый ход; | 1 |  |
| 59 | 10 | Совершенствование разных видов подъемов и спусков. | 1 |  |
| 60 | 11 | Совершенствование разных видов подъемов и спусков. | 1 |  |
| 61 | 12 | Передвижение на лыжах 300-800м. за урок. | 1 |  |
| 62 | 13 | Передвижение на лыжах 300-800м. за урок. | 1 |  |
| 63 | 14 | Общеразвивающие упражнения; упражнения для развития гибкости повторный бег отрезками; подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |
| 64 | 15 | Общеразвивающие упражнения; упражнения для развития гибкости повторный бег отрезками; подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |
|  |  | **Тема № 4 «Спортивные игры (подвижные игры) 15** |  |  |
| 65 | 1 | **Волейбол**  Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми.  История развития волейбола. Простейшие правила иры,  расстановка и перемещение игроков на площадке.    Игры на внимание. | 1 |  |
| 66 | 2 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока:  перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1 |  |
| 67 | 3 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра. | 1 |  |
| 68 | 4 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра. | 1 |  |
| 69 | 5 | Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра. | 1 |  |
| 70 | 6 | Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра. | 1 |  |
| 71 | 7 | Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра. | 1 |  |
| 72 | 8 | Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра. | 1 |  |
| 73 | 9 | Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра. | 1 |  |
| 74 | 10 | Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра. | 1 |  |
| 75 | 11 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра | 1 |  |
| 76 | 12-13 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра | 2 |  |
| 77 | 14-15 | Блокирование нападающего удара. Учебная игра | 2 |  |
|  |  | **4 ЧЕТВЕРТЬ**  **Тема№4 «Спортивные игры»  24ч( пр)** |  |  |
| 78 | 1 | Настольный теннис*.*Правила  соревнований.  Тактика парных игр.  Подача мяча слева и справа. | 1 |  |
| 80 | 2 | Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. | 1 |  |
| 81 | 3 | Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. | 1 |  |
| 82 | 4 | *Хоккей на полу.*Правила безопасной игры в хоккей на полу.Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. | 1 |  |
| 83 | 5 | Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. | 1 |  |
| 84 | 6 | Учебные игры с учетом ранее изученных правил | 1 |  |
| 85 | 7 | Бадминтон.  Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения ударов: открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 |  |
| 86 | 8 | Техника выполнения ударов: высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Техника выполнения высоко-далекой подачи. | 1 |  |
| 87 | 9 | Техника выполнения ударов: высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Техника выполнения высоко-далекой подачи. | 1 |  |
| 88 | 10 | Игра по упрощенным правилам в бадминтон. | 1 |  |
| 89 | 11 | Игра по упрощенным правилам в бадминтон. | 1 |  |
| 90 | 12 | Диагностика уровня развития физической подготовленности: Бег 30 м. Наклон вперед. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4\*9 м. Сгибание рук в упоре лежа от пола, раз.  Бег (ходьба) 1000м, без учета времени, или с учетом. | 1 |  |
|  |  | **Баскетбол.** |  |  |
| 91 | 13 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |
| 92 | 14 | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра. | 1 |  |
| 93 | 15 | Передача мяча в движении в парах Учебная игра. | 1 |  |
| 94 | 16 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра. | 1 |  |
| 95 | 17 | Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра. | 1 |  |
| 96 | 18 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |  |
| 97 | 19 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |  |
| 98 | 20 | Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |  |
| 99 | 21 | Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |  |
| 100 | 22 | Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |  |
| 101 | 23 | Учебная игра | 1 |  |
| 102 | 24 | Обобщающий урок | 1 |  |
|  |  | Всего | 102 |  |

**Критерии оценивания учебных достижений учащихся**

        Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

программ.

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

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

***Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:***

***1. Знания***

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Незнание материала программы. |

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

***2. Техника владения двигательными умениями и навыками***

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, чётко, уверенно,  в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

***3.Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся умеет:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Учащийся умеет:  - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

***4. Уровень физической подготовленности учащихся***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленнос  ти и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленнос  ти и незначительному  приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовлен  ности. |

       При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

      Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | Упражнение 7 класс | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5.0 | 5.3 | 5.6 | [Бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 5.2 | 5.9 | 6.1 |
| 9.8 | 10.3 | 10.8 | [Бег на 60 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-60-m) | 10.8 | 11.3 | 11.8 |
| 1300 | 1200 | 1100 | [Шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 1000 | 900 | 800 |
| 8.2 | 8.8 | 9.0 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 8.6 | 9.4 | 9.7 |
| 180 | 170 | 150 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 170 | 160 | 145 |
| 360 | 330 | 300 | [Прыжок в длину с разбега](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-razbega-normativy) (см) | 330 | 300 | 270 |
| 115 | 110 | 100 | [Прыжок в высоту](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie) (см) | 105 | 100 | 85 |
| 100 | 90 | 80 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 110 | 100 | 85 |
| 30 | 28 | 26 | [Метание теннисного мяча](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-metaniya-tennisnogo-myacha) (м) | 28 | 26 | 24 |
| 465 | 415 | 390 | [Метание набивного мяча 1 кг](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) (см) | 430 | 350 | 300 |
| 9 | 7 | 5 | [Подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  | | |
| 26 | 22 | 18 | [Отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-ot-pola) (раз) | 12 | 7 | 5 |
| 38 | 35 | 28 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 34 | 28 | 25 |