ПРИНЯТА
решением педагогического совета
ГБОУ ЛО «Киришская школа-интернат»
протокол №__1__от «_31_»__08__ 2021_года

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением №____57_
от «_31_»_08_2021_года
по ГБОУ ЛО «Киришская школа-интернат»
Директор:_____Поташева О.Л.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(ВАРИАНТ 1)
8-А КЛАСС
на 2021-2022 учебный год

Учитель по физической культуре:
Алексеева Татьяна Владимировна
Высшая квалификационная категория

г. Кириши 2021г.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ 8 (КЛАССА (ВАРИАНТ1).

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 8 класса общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), разработана на основе:

— Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)1;

— Адаптированной основной общеобразовательной программы ГБОУ ЛО «Киришская школа-интернат» (далее - АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1). Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), данная рабочая программа по физическому воспитанию разработана на основе:

- программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М Бгажноковой Москва «Просвящение», 2010, 4 издание исправленное и дополненное. рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Рабочая программа обеспечивает достижение личностных и предметных планируемых результатов освоения АООП в соответствии с требованиями АООП, предусматривает два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно- развивающие и лечебно – оздоровительные задачи.

Актуальность данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта .

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке обучающихся с ОВЗ к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции личности.

Основная цель : заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями в процессе приобщения их к физической культуре, повышении их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и др) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития, развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия ,самоагрессия,и др) в процессе уроков и во внеурочной деятельности;
-воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно - патриотической подготовке.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы. Так как нет определенных критериев оценки ,и показателей тестов для детей с ОВЗ , то оценка динамики развития проводится в соответствии с индивидуальными достижениями ребенка .

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Проверочные испытания по видам упражнений: Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3*10, пресс 30 сек , прыжки на скакалке 30сек; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения стоя.

Лыжная подготовка заменена скандинавской ходьбой. Хоккейная подготовка заменена игрой флорбол.

Принципы реализации программы

- принцип целостности учебно-воспитательного процесса;
- личностно- ориентированный подход – предоставление возможности каждому ребенку для самореализации, самораскрытия;
- принцип вариативности – создание условий для самостоятельного выбора обучающимися форм деятельности;
- деятельностный подход – включение детей в реально значимые и социально значимые проекты;
- принцип мотивации деятельности обучающихся –предусматривает добровольность

включения ребенка в ту или иную деятельность;

- принцип педагогического руководства –организация совместной деятельности педагогов и обучающихся на основе взаимопонимания и взаимопомощи.

1.1.Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью.

Численный состав класса составляет 10 обучающихся из них 1 девочка и 9 мальчиков. Один обучающийся поступил в класс в начале года. У обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение , в некоторых случаях физическое развитие, нарушение координации движений.

Учителю физического культуры необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Так как у обучающихся различные уровни работоспособности, поэтому необходимо следить за физическим состоянием обучающихся во время проведения урока и давать дозированную нагрузку.

Организация уроков по физкультуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на группы: основная, подготовительная и специальная. Специальная медицинская группа условно делится на А и Б.

Медицинская группа	**Характеристика групп**
Основная	К ней относятся: обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность; учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии физической подготовленности
Подготовительная	К ней относятся: практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет
Специальная группа«А»	К специальной группе А относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.
Специальная группа«Б»	К специальной группе Б относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях.

1.2.Место предмета в учебном плане

В соответствие с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «физическая культура» отводится 2 часа в неделю (68 ч/в год). Срок реализации программы с 01.09. 2021 по 27 .05 2020г.

I четверть	II четверть	IIIчетверть	IV четверть	За год
16 часов	16часов	21 часов	15 часов	68 часов

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

2.1.Личностные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимых для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Всестороння и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки.

1)осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2)формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3)развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4)овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5)овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

6)владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7)способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8)принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

9)развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10)формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11)развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12)формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13)формирование готовности к самостоятельной жизни.

2.2. Предметные результаты характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Минимальный уровень

– знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
– демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
– понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
– планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
– выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
– знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
– демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
– выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
– участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
– представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
– оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень

– представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
– выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
– выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
– знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
– планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
– знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
– подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
– выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
– знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

– доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
– объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
– использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
– пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
– правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

2.3. Базовые учебные действия.

Функции, состав и характеристика базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. На протяжении всего обучения проводится целенаправленная работа по формированию учебной деятельности, в которой особое внимание уделяется развитию и коррекции мотивационного и операционного компонентов учебной деятельности, т.к. они во многом определяют уровень ее сформированность и успешность обучения школьника.

В качестве базовых учебных действий рассматриваются *операционные, мотивационные, целевые и оценочные.*

Функции базовых учебных действий:

- обеспечение успешности (эффективности) изучения содержания любой предметной области;

- реализация преемственности обучения на всех ступенях образования;

-формирование готовности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к дальнейшей трудовой деятельности;

- обеспечение целостности развития личности обучающегося.

С учетом возрастных особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) базовые учебные действия целесообразно рассматривать на различных этапах обучения

Характеристика базовых учебных действий

Группа БУД	Учебные действия и умения
Личностные учебные действия	- испытывать чувство гордости за свою страну; - гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; - адекватно эмоционально откликаться на произведение литературы , музыки, живописи и др.; -уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности, активно включаться в общеполезную социальную деятельность; -бережно относиться к культурно – историческому наследию родного края и страны.
Коммуникативные учебные действия	- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); - слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать

	его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно важных задач; -использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.
Регулятивные учебные действия:	- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; - осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; - обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; - адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.
Познавательные учебные действия:	- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно – пространственную организацию; - использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение ,классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно – следственных связей на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; - использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

I уровень (высокий)
Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике. Выполняют требования педагога. Действуют в соответствии с правилами игр.Действуют по сигналу.

II уровень (средний)
Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике. Не всегда следят за выполнением правил и требований в игре. Плохо слыат команды как речевые, так и звуковые.

III уровень (ниже среднего)
Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

3. ОПИСАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится в начале и в конце учебного года на основе использования материала специально подобранны учителем.

Для осуществления текущего контроля успеваемости по данному учебному предмету используются разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга.

Практическая работа. Сдача нормативов

Карта физического развития обучающихся 8-А класса

	Тестовые задания	Тест на определение скоростных качеств. (30 метров)		Тест на определение скоростно – силовых качеств. (прыжки в длину с места)		Тест на определение координационных способностей (челночный бег 3*10 метров)		Тест на определение силовой выносливости. (пресс 30 сек)		Тест на определение скоростно-силовых возможностей (скакалка 15сек)		Тест на определение скоростно-силовых возможностей плечевого пояса. (метание набивного мяча 1 кг).		Динамика	Уровень сформированности навыка
№ п.п	Ф.И.ребенка	результат		результат		результат		результат		результат		результат			ч/сф, н/сф, сф.
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	К.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.		
1.															

Примеры контрольно-измерительных (оценочных) материалов являются приложением к программе.

4.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Легкая атлетика	21 часов
Гимнастика	12 часов
Лыжная подготовка	4 часов
Спортивные и подвижные игры	24часов
Конькобежная подготовка	5 часов

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка» , «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. .В разделе «Спортивные игры» введена новая игра «Флорбол».

Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения: Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика 12ч.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика 21ч.

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно- сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал: Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка:4ч.

Теоретические сведения: Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Санитарно-гигиенические требования к занятиям . Зимние виды спорта. Олимпийские зимние виды спорта. Параолимпийские виды спорта. Влияние зимних видов спорта на здоровье человека. Значение скандинавской ходьбы для здоровья и трудовой деятельности человека.

Спортивные игры и подвижные игры.

Конькобежная подготовка: 5ч.

История возникновения коньков, Каток, правила поведения на катке

Олимпийские и параолимпийские виды спорта на коньках.

Значение конькобежного вида спорта на развитие и физическое состояние человека.

Посещение "Ледовой Арены".

Подвижные и спортивные игры: 24ч.

Практический материал. Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Баскетбол: Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол: Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Флорбол(хоккей) на полу:

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в флорбол на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение мяча. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

5.СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

5.1.Оценки личностных результатов.

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки.

Результаты будут внесены в индивидуальную карту развития.

Оценка результатов осуществляется в баллах:

0 - нет фиксируемой динамики;

1 - минимальная динамика;

2 - удовлетворительная динамика;

3 - значительная динамика.

5.2.Оценка предметных результатов обучения:

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Оценка осуществляется по пятибалльной системе;

5 баллов- слышит команды, действует в соответствии с командой, активность на высоком уровне, старается достичь результата. Качественно выполняет упражнения.

4 балла- слышит и выполняет задание по команде, активен, иногда пользуется помощью педагога при выполнении заданий. Корректирует выполнение упражнений в соответствии с требованием педагога.

3 балла – слышит и выполняет задания не проявляя активности, под контролем педагога м с помощью педагога. Корректирует выполнение упражнений совместно с педагогом.

2 балла – может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребенка.

5.3.Система оценки БУД

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;
1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;
2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
3 балла — способен , самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;
4 балла — способен ,самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;
5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Технологии обучения:

Здоровьезберегающие технологии (разогревание и настройка артикуляционного аппарата, речевые разминки, пальчиковая гимнастика, физминутки, логопедические упражнения и прочее).

Личностно-ориентированные технологии (обучение в сотрудничестве, метод проектов, разноуровневое обучение, индивидуальный и дифференцированный подход).

Информационно-коммуникативные технологии (использование электронных образовательных ресурсов, применение технических средств обучения, использование презентаций, аудиоматериалов, видеороликов).

Игровые технологии (использование на уроках игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования учащихся

Методы обучения:

На уроках физкультуры применяются традиционные дидактические методы:
- словесные
- наглядные
- практического упражнения

1. В словесных методах часто используются

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.
- пояснения и комментарии при выполнении детьми отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей.

Главное требование: конкретность и точность пояснений.

При правильном выполнении упражнений комментарий играет роль поощрения интереса к занятию, повышения мотивации на учебу.

- Рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности. Диалог помогает активизации детей на освоение данного материала.

Для повышения активной деятельности обучающимися на занятиях применяются следующие словесные методы:

1) команды: для перестроений и построений, движений по залу.

2) указания(методические и организационные)

3) подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

Чтобы повысить эмоциональность занятий дается музыкальное сопровождение при проведении разминки.

- Метод проблемного обучения применяется как на теоретических занятиях, так и на практических. Например, на практическом занятии ставится задача, а обучающиеся должны сами выбрать средства её тренировки из предложенных на выбор упражнений.

Все эти методы применяются на уроках физической культуры.

Отличительной чертой является индивидуальный подход к обучающимся. Это объясняется прежде всего различными уровнями здоровья обучающихся, их физическими и психическими способностями. Разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

2. Наглядные методы даются с использование непосредственного и опосредованного показа. Кроме выполнения упражнений преподавателем на уроках физкультуры применяется показ наглядных пособий: карточек, DVD, и видео материалов.

Показ на уроках физкультуры играет особую роль, так как обучающиеся запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу. Он должен быть правильным, точным и даваться с нужными пространственно-временными характеристиками. Показ преподавателя часто сопровождается словесными комментариями.

Фронтальный способ предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми учащимися одновременно. При этом хорошо заметен ученик, который по какой-то причине не успевает за остальными.

Поточный способ. Ученики выполняют упражнения друг за другом. Один ученик еще не закончил выполнять упражнение, а другой уже приступает к выполнению. Это могут быть упражнения с продвижением вперед, с передачей предметов, с бросками и ловлей мяча, упражнения в равновесии. Этот способ используется в основном в старших классах (в это время совершенствуются двигательные умения и навыки).

Посменный способ организации учащихся заключается в том, что они выполняют упражнения сменами по нескольку человек (или по два) одновременно. В начале обучения, когда учитель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются группами по два-три ученика. Если они овладели навыками выполнения, то количество учащихся в группе можно увеличить, если не овладели - уменьшить. Этот способ можно представить и по-другому. Учитель делит учащихся на группы с учетом их возможностей. Например, три-четыре сильных ученика выполняют упражнение на гимнастической скамейке с обручами. После выполнения этого упражнения три-четыре более слабых ученика начинают упражнение с гимнастической палкой на полу, по начерченной линии.

Круговой способ предполагает выполнение упражнений учащимися друг за другом. Например, ученики сначала выполняют опорный прыжок, затем упражнения в равновесии и переходят к ходьбе по ориентирам. После этого порядок выполнения предложенных упражнений повторяется.

Формы организации учебной деятельности: фронтальный опрос, индивидуальная работа, беседа, уроки - практикумы, самостоятельная работа, выполнение практических работ. Основная форма проведения учебных занятий по физической культуре — урок.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

- Э. Найминова « Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры». Ростов – на – Дону « Феникс»2001.
- Физическая культура 5-6-7 класс М.Я. Виленский , И.М Туревский изд.- М.;Просвящение, 2013г.
- Физическая культура 8-9 классы В.И. Лях, А.А.Зданевич Москва, Просвящение 2012г.
- В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. (методическое пособие)» М; Издательство НЦ ЭНАС 2002.
- Е.М.Минскин «Игры и развлечения в группе продленного дня.» М; «Просвещение» 1983.
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru
- www.openclass.ru
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) http.://fcior.edu.ru
- newuchebnik.ru (современный учебник)
- http://www.uchportal.ru (учительский портал)
- В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы» Москва «Вако» 2013г.

	Технические средства обучения
1.	Музыкальный центр
2.	Аудиозаписи
	Учебно-практическое оборудование
1.	Перекладина гимнастическая (пристеночная) (4шт)
2.	Стенка гимнастическая
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
5.	**Мячи:** малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные Метбол 1 кг (10 шт) Метбол 2кг (10 шт),

	Мячики для метания
6.	Палка гимнастическая (16шт)
7.	Скакалка детская (20шт)
8.	Мат гимнастический (8шт)
9.	Кегли
10.	Обруч пластиковый детский большой (10шт) Малый (10шт)
11.	Планка для прыжков в высоту.
12.	Стойка для прыжков в высоту
13.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые
14.	Лента финишная
15.	Рулетка измерительная
16.	Щит баскетбольный тренировочный
17.	Сетка волейбольная
18.	Дуги для подлезания .
19..	Степ платформы (16шт)
20.	Коврики гимнастические на каждого ребенка
21.	Комплект для флорбола.
22.	Гранаты для метания.
23.	Аптечка

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов .	Виды деятельности на уроке.	Домашнее задание
Легкая атлетика 13 ч.				
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Виды легкой атлетики.	1	Занятие физкультурой с соблюдением правил техники безопасности	Повторить технику безопасности и разновидности

				легкой атлетики.
2.	Бег с переменной скоростью 3 минуты. Обучение техники длительного бега.	1	Занятие физкультурой с соблюдением правил техники безопасности. Бег с переменной скоростью 3 минуты.	Повторить особенности техники длительного бега.
3.	Подтягивание на перекладине. Низкий старт.Стартовые ускорения 1,5-2 м (3-4раза).	1	Построение, сдача рапорта. , бег. ОРУ. Подтягивание на перекладине.	Повторить по 5 подтягиваний .
4.	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 30 сек.Высокий старт.	1	Построение, сдача рапорта. , бег. ОРУ. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 30 сек.Высокий старт.	Повторить упражнение на пресс 2 подхода по 15 раз.
5.	Прыжки на скакалке.(30 сек) с фиксированием результата.	1	Построение , сдача рапорта. бег. ОРУ. Прыжки на скакалке.(30 сек) с фиксированием результата.	Повторить прыжки на скакалке 2 подхода по 50 раз.
6.	Метание набивного мяча из-за головы из положения стоя. С фиксированием результата.	1	Построение, сдача рапорта. Метание малого мяча в вертикальную цель.	Ответить на тест по легкой атлетике.
7.	Прыжки в длину с места с фиксированием результата	1	Построение , сдача рапорта. бег. ОРУ. Выполнение прыжков с места.	Выполнить 10 прыжков с фиксированием результата
8.	Челночный бег 3 *10.с фиксированием результата.	1	Метание набивного мяча из-за головы из положения стоя.	Отработать разворот при беге.
9.	Бег на 1000м с учетом времени.	1	Построение , разминка. Бег на 1000м с учетом времени.	Повторить технику дыхания при длительном беге.
10.	Ходьба по наклонной доске. Ходьба в быстро темпе на отрезке 100-300м .	1	Построение, ОРУ, упражнения на ориентировку в пространстве.	Повторить основные упражнения легкой атлетики.
11.	Бег 30 метров с фиксированием результата.	1	Разминка., бег на 30 метров с фиксированием результата.	Повторить технику безопасности на уроках гимнастики.
12.	Прыжки в длину с разбега способом	1	Построение, перестроение, разминка. Выполнение	Описать технику выполнения 3

	«согнув ноги» , с 7-9 шагов разбега.		прыжков.	любых упражнений.
13.	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на 30 сек.	1	Построение ,ОРУ, сгибание и разгибание туловища из положения лежа на 30 сек.	Описать технику выполнения 3 любых упражнений.
14.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча (150гр) на дальность.	1	Построение ,ОРУ, действия с малым мячом. метание.	Описать технику выполнения 3 любых упражнений.
15.	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	1	Построение, игровые упражнений на спрыгивания и выпрыгивания на препятствия.	Описать технику выполнения 3 любых упражнений.
16.	Выполнение команд с контролем и без контроля зрения.	1		Повторить основные способы лазания по гтмнастической стенке.
Гимнастика 12 ч.				
17.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Виды гимнастики.	1	Закрепить знания ТБ на уроках физкультуры.	Перечислить названия гимнастических снарядов.
18.	Упражнение на равновесие.	1	Построение, сдача рапорта.Бег с изменением направления. Упражнения на равновесия.	Перечислить основные физические качества человека.
19.	Упражнения с гимнастическими палками.	1	Построение, сдача рапорта.Бег «змейкой» Упражнения с гимнастическими палками.	Перечислить название акробатических упражнений.
20.	Упражнения с малым обручем.	1	Ходьба. Выполнение команд в движении. Упражнения с малым обручем	Выполнить прыжки с высоким подниманием колен 20 раз.
21.	Упражнения с гантелями.	1	Построение ,бег. ОРУ с гантелями. Дыхательная гимнастика	Повторить правила личной гигиены человека.
22.	Упражнения с набивными мячами.	1	Строевые упражнения, перестроения. ОРУ с набивными мячами.	Повторить "Первая помощь при травмах."
23.	Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки.	1	Ходьба по линии с различными движениями рук.	Повторить технику безопасности на уроках по скандинавской

				ходьбе.
24.	Упражнения на переноской груза и передачей предмета.	1	Ходьба и бег в медленном темпе с захлестыванием голени. Упражнения на переноской груза и передачей предмета.	Записать названия зимних олимпийских видов спорта.
25.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1	Построение, Выполнение команд в строю. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	Назвать правила самостоятельного обучения двигательным действия
26.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ со скакалками.	1	Построение, Выполнение команд в строю. Лазание по гимнастической стенке.	Выполнить упражнения на равновесие.
27.	Ходьба с изменением ширины и частоты шага.	1	Построение, Выполнение ходьба с изменением ширины и частоты шага.	Написать 5 качеств и через, какие виды спорта они развива. ются.
28.	Силовые упражнения на укрепление мышц спины, груди, шеи.	1	Построение,ходьба, легкий бег. Силовые упражнения на укрепление мышц спины, груди, шеи.	Повторить запомнившиеся упражнения.
Лыжная подготовка 4 ч.				
29.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Зимние виды спорта.	1	ТБ по лыжной подготовке.	Повторить ТБ по лыжной подготовке
30.	Олимпийские зимние виды спорта. Параолимпийские виды спорта.	1	Называть и описывать особенности видов спорта.	Составить список олимпийских видов спорта.
31.	Значение скандинавской ходьбы и его влияние на здоровья и трудовой деятельности человека.	1	Ходьба без палок. Демонстрация движений с палками.	Перечислить основные правила ходьбы.
32.	Санитарно-гигиенические требования при занятии спортом.	1	Беседа о требованиях гигиены.	Записать последовательность требований к гигиене..
Конькобежная подготовка.5ч.				
33.	История возникновения коньков, Каток, правила поведения на катке	1	Познакомить с историей возникновения коньков.И с правилами поведения на катке.	Нарисовать атрибуты зимних видов спорта.

34.	Влияние конькобежного вида спорта на здоровье и развитие	1	Беседа.	Разгадать кроссворд.
35.	Олимпийские и параолимпийские виды спорта на коньках.	1	Закрепить знания зимних видов спорта на коньках.	Составить список видов спорта на коньках.
36.	Значение конькобежного вида спорта на развитие и физическое состояние человек	1	Закрепить последовательность как правильно одеваться для занятий на катке.	Повторить правила гигиены, после занятий спортом
37.	Посещение "Ледовой Арены".	2	Практическое занятие.	Дать определение самоконтролю и его необходимости.
Спортивные и подвижные игры. 24 ч.				
38.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры. Разновидность спортивных игр..	1	Выполнения правил по ТБ во время игр.	Повторить ТБ на уроках
39.	Флорбол . Площадка. Правила игры.	1	Построение, ходьба ,бег с изменением направления по сигналу. Игра «Флорбол».	Повторить правила игры во флорбол.
40.	Перемещение по площадке с клюшкой.	1	Построение, ходьба ,бег с изменением направления по сигналу. Перемещение по площадке с клюшкой.	Повторить дыхательную гимнастику.
41.	Игра флорбол.	2	Играя соблюдать правила игры и следить за выполнением других.	Повторить название спортивных игр.Сравнить флорбол и хоккей.
42.	Спортивная игра «Баскетбол». Площадка для игры в баскетбол.	1	Выполнять правила игры.	Перечислить основные физические качества человека.
43.	Ведение мяча на месте и в движении.	1	Техника передвижения по площадке с ведением мяча в движении и на месте.	Выполнить комплекс ОРУ.
44.	Передача мяча от груди. Бросок мяча двумя руками в кольцо.	1	Техника выполнения передачи мяча от груди.	Выполнить 2 по 10 выпрыгивание с

				поджиманием ног.
45.	Стойка баскетболиста. Передвижение по площадке в стойке баскетболиста.	1	Ходьба противоходом. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Передвижение по площадке в стойке баскетболиста.	Повторить знания о действиях игроков на площадке.
46.	Игра по упрощенным правилам.	1	Выполнять правила игры.	Повторить правила и особенности игры.
47.	Спортивная игра «Волейбол». Площадка для игры в волейбол.	1	Построения, ходьба, бег .Ориентировка на площадке	Описать особенности игры.
48.	Стойка и размещение на площадке.	1	Ходьба, бег с остановкой по сигналу. Стойка и размещение на площадке.	Описать технические действия в волейболе.
49.	Передача мяча двумя руками снизу, сверху.	1	Ходьба, бег с остановкой по сигналу. Передача мяча двумя руками снизу.	Повторить правила движения на площадке во время игры.
50.	Игра парами через сетку.	1	ОРУ с мячом. Приемы мяча различными способами.	Повторить жонглирование мячом.
51.	Игра по упрощенным правилам.	1	Движение по площадке в соответствии с правилами.	Повтрить правила игры. (записать)
52.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	1	Повторение правил техники безопасности.	Составить таблицу спортивные и подвижные игры.
53.	Подвижные игры с прыжками.	1	ОРУ ,действовать в соответствии с правилами игр.	Повторить правила игр.
50.	Игры с элементами ОРУ.	1	ОРУ ,действовать в соответствии с правилами игр.	Повторить правила игр.
54.	Игры на развитие внимания	1	ОРУ ,действовать в соответствии с правилами игр.	Повторить правила игр.
55.	Игры на развитие координации	1	ОРУ ,действовать в соответствии с правилами игр.	Повторить правила игр.
56.	Игры на развитие меткости.	1	ОРУ ,действовать в соответствии с правилами игр.	Повторить правила игр.
57.	Подвижные игры с бегом.	1	ОРУ ,действовать в соответствии с правилами игр.	Повторить правила игр.

Легкая атлетика 8 ч.				
58.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа.	1	Ходьба и бег приставными. Дыхательные упражнения. Упражнение на пресс с фиксированием результата.	Выполнить упражение "Складка" 2 по 15.
59.	Прыжки в длину с места с фиксированием результата.	1	Выполнение прыжковых упражнений, прыжки с продвижением. Прыжки в длину с места (с фиксированием результата).	Выполнить 10 прыжков с фиксированием результата
	Бег на 30м с фиксированием результата.	1	Комплекс ОРУ на развитие координации и силы. Бег на 30м с фиксированием результата.	Выполнить дыхательную гимнастику.
60.	Челночный бег 3*10 с фиксированием ркзультата.	1	Ходьба с изменением длины и частоты шага, бег в легком темпе.	Повторить что такое высокий и низкий старт.
61.	Прыжки на скакалке с фиксированием результата (30 сек)	1	Построение.ОРУ на растяжку. Прыжки на скакалке .	Повторить прыжки на скакалке 3по50.
62.	Бросок набивного мяча из-за головы из положения стоя (с фиксированием результата).	1	ОРУ для рук. Бросок набивного мяча из-за головы из стоя(с фиксированием результата).	Отработать технику метания.
63.	Метание малого мяча на дальность.	1	ОРУ для рук. Бросок малого мяча на дальность.	Отработать технику метания.
	Итого: 68часов (2 часа в неделю)			