

Документ подписан электронной подписью
Дата и время подписания: 2023.08.29. 15:00
Подписавший документ: директор школы
Татарова Марьяна Нургалиевна

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ, НАУКИ И ПО ДЕЛАМ
МОЛОДЕЖИ КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ЛЕСНОГО»
ПРОХЛАДНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР
МКОУ "СОШ с. Лесного"**

РАССМОТРЕНО

на МС
протокол №1
29 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР
_____ Косаргина К.В.
29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ
«СОШ с. Лесного»
_____ Татарова М.Н.
Приказ №80 от «29»
августа 2023 г.

АДАптированная рабочая программа

По учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся с ОВЗ (ЗПР), 5 класс

с. Лесное 2023г.

Программа разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций обучающихся по ФГОС ООО и авторской рабочей программы «Физическая культура» 5 класс, авт. В.И. Лях, предметной линии учебников М.Я. Виленского; В.И. Ляха. - М., Просвещение, 2022 г.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе, в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Двигательные нарушения у детей с ОВЗ – составная часть ведущего дефекта. У таких детей отмечаются следующие нарушения:

- своеобразная моторная недостаточность;
- несформированность сложных координаторных схем;
- недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
- неловкость ручной моторики;
- нарушение произвольной регуляции движений;
- недостаточная координированность и нечеткость произвольных движений;
- трудности переключения и автоматизации; двигательная неловкость;
- наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается общая физическая ослабленность и не редко нарушение здоровья;
- повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;
- недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость;
- неумение подчиняться заданному (музыкальному или словесному) ритму;
- усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции;

- они с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге; при ходьбе по прямой, или прочерченной линии на полу;
- не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом;

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся ОВЗ имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учебно-воспитательный процесс для детей с ОВЗ предполагает создание каждому ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися с ОВЗ личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование ответственного отношения к учению;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др);

- владение умением находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 10(15) мин (мальчики) и до 6(10) мин (девочки) в зависимости от сложности заболевания учащихся с ОВЗ; совершать прыжок в длину с места;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м); метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из пяти элементов; выполнять акробатическую комбинацию, включающую перекаты боком; кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, кувырок вперёд и назад в полу шпагат(дев) в стойку ноги врозь (мал), «мост» (девочки); упражнения в висах и упорах; упражнения в равновесии.

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- по возможности демонстрировать результаты среднего уровня основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе;

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям.
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результаты освоения физической культуры.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной);
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной.**

Освоение **базовых основ** физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная социализация в обществе и эффективное осуществление профессиональной деятельности, независимо от её направления. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей и индивидуальных интересов (запросов) обучающегося.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета в работе общеобразовательного учреждения индивидуальных пожеланий и способностей детей, региональных, национальных и местных спортивных приоритетов. Включает в себя программный материал в зависимости от погодных условий, оснащения материально-технической базы, психофизиологического и психо-эмоционального состояния учащихся с ОВЗ.

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

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

Структурно программа состоит из трёх учебных разделов: *теоретического*, *практического* и *контрольно-оценочного*, обеспечивающих получение знаний о физической культуре, освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Содержание *теоретического раздела* соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание *практического раздела* ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, подвижные игры, двигательные действия из видов спорта. Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, настоящая программа для учащихся 5 класса с ОВЗ основывается на базовых видах спорта. Они представлены темами «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжные гонки». При этом в содержание каждой темы включены подвижные игры, которые соответствуют данному виду спорта. При отсутствии условий для проведения раздела «Лыжная подготовка», часы заменяются на разделы «Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры». В связи с тем, что в школе отсутствует зал с универсальными гимнастическими снарядами, упражнения на гимнастических снарядах в разделе «Гимнастика» заменены элементами той же

направленности на нестандартном гимнастическом оборудовании. Эти упражнения также обеспечивают развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков, способствующих гармоническому физическому развитию учащихся с ОВЗ.

В *контрольно-оценочном* разделе указаны необходимые способы контроля, которые обеспечивают получение оперативной, текущей и итоговой информации о степени освоения теоретических знаний и практических умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне сформированности физической культуры каждого ученика.

Исходя из сказанного, результатами физического воспитания учащихся являются знание, двигательные навыки и умения, нормативный уровень развития двигательных качеств, сформированность физкультурных потребностей.

1. Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

1. 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 и физкультпауз (подвижных перемен).

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

1. 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 с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Ритмическая гимнастика (комплекс общеразвивающих упражнений под музыку). Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации в равновесии на гимнастической скамейке (девочки). Упражнения в висах и упорах (мальчики и девочки).

Особенности работы с учащимися ОВЗ на гимнастике.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Необходимо выполнять физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, малые и большие обручи и скакалки. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Особенности работы с учащимися ОВЗ на лёгкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой помогают формированию у детей с ОВЗ таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции, так как и детей есть затруднения в формировании ФК.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Занятия позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Спортивные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр. *Баскетбол.* Игра по упрощённым правилам. *Волейбол.* Игра по упрощённым правилам.

Благодаря играм у детей с ОВЗ развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

1. О форме промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 5 класса проходят промежуточную аттестацию по окончании 1,2,3,4 четвертей. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

Для определения уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола учащиеся в начале и в конце учебного года сдают пять контрольных упражнений (тестов) (таблица 1).

Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качества усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Оценка по предмету «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ 5 класса определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:
Учащийся демонстрирует 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 умения использовать знания на практике.

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»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:
<ul style="list-style-type: none"> • Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой; • ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать. 	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

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
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	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту, или

подготовленности за определённый период времени.		стабильным показателям.
--	--	-------------------------

Нормативы по физической культуре для учащихся с ОВЗ принимаются строго индивидуально в зависимости от их заболевания и степени подготовки.

Зачётные нормативы для 5 класса.

Виды испытания	мальчики			девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег 60 метров	10.0	10.8	11.2	10.4	10.8	11.4
Бег 1000 метров	4.15	4.50	5.30	4.50	5.30	5.50
Челночный бег 4х9м	10.9	11.1	11.3	11.2	11.5	11.9
Поднимание туловища за 1 минуту из и.п. лежа	40	34	28	32	28	23
Наклон вперед из положения сидя (см)	+9	+5	+3	+12	+9	+6
Льжи 1 км	6.30	7.00	7.40	7.00	7.45	8.10
Скакалка за 20 сек - раз	44	42	40	46	44	42
Сгибание и разгибание рук в упоре (раз)	12	10	8	10	7	5
Метание мяча 150 гр.	34	27	20	21	18	14

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.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, 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.

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.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<i>Базовая часть</i>	56
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	16
1.5	Кроссовая подготовка	16
2	<i>Вариативная часть</i>	12
2.1	Баскетбол	12
	Итого	68

**Календарно - тематическое планирование
5 класс**

ур№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	2	3	4	5
Легкая атлетика 8ч.				
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10–15 м. Специальные беговые упражнения.	1		
2	Высокий старт до 10–15 м. Бег с ускорением 40–50 м. Эстафеты. Теория о возрождении Олимпийских игр.	1		
3	Учет - Бег на результат 30м. Специальные беговые упражнения.	1		
4	Учет - Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м. Развитие скоростных возможностей.	1		
5	Учет - Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения.	1		
6	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м.	1		
7	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.	1		
8	Учет - Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м.	1		
Кроссовая подготовка 8ч.				
9	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости.	1		
10	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. ОФП.	1		
11	Равномерный бег 12 минут. Спортивные игры.	1		
12	Равномерный бег 12 минут. Спортивные игры.	1		
13	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. ОФП.	1		
14	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. ОФП.	1		
15	Равномерный бег 12 минут. Спортивные игры.	1		
16	Учет - Бег по пересеченной местности 2 км.	1		
Спортивные игры. Волейбол-12ч.				
17	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
18	Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.	1		

19	Стойка и перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
20	Учет - перемещение в стойке Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
21	Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте.	1		
22	Перемещение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1		
23	Учет - техники передачи мяча двумя руками сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1		
24	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
25	Передача двумя руками сверху на месте и в парах. Игра в мини-волейбол.	1		
26	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача.	1		
27	Учет - техники приема мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача.	1		
28	Учет - техники выполнения нижней прямой подачи Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Игра в мини-волейбол.	1		
Гимнастика - 12ч.				
29	Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре Вис согнувшись, вис прогнувшись. Правила и организация проведения соревнований по гимнастике.	1		
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. ОФП.	1		
31	Подтягивание. Развитие силовых способностей. ОРУ. ОФП.	1		
32	Учет - подтягивания в висе. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1		
33	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Развитие силовых способностей. ОРУ. ОФП.	1		
34	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Развитие силовых способностей. ОРУ. ОФП.	1		
35	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Развитие силовых способностей. ОРУ. ОФП.	1		
36	Учет - Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по	1		

	восемь в движении. ОРУ с предметами на месте.			
37	Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Развитие координационных способностей.	1		
38	Кувырок вперед и назад. Развитие координационных способностей.	1		
39	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	1		
40	Учет - Техника выполнения кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках.	1		
Спортивные игры. Баскетбол- 12ч.				
41	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.	1		
42	Учет - техники стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол.	1		
43	Учет - техники ведения мяча на месте. Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
44	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
45	Учет - техники ведения мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	1		
46	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
47	Учет - техники броска снизу в движении. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении.	1		
48	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1		
49	Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1		
50	Учет - техники броска одной рукой от плеча с места. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Развитие координационных качеств.	1		
51	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Терминология баскетбола.	1		
52	Учет - техники броска одной рукой от плеча в	1		

	движении. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков.			
Кроссовая подготовка - 8 ч.				
53	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости. ОРУ. ОФП. Правила и организация проведения соревнований по кроссовой подготовке.	1		
54	Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. ОФП.	1		
55	Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. ОФП.	1		
56	Равномерный бег 12 минут. Спортивные игры. Преодоление препятствий.	1		
57	Равномерный бег 12 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1		
58	Равномерный бег 12 минут. Спортивные игры.	1		
59	Равномерный бег 12 минут. Спортивные игры.	1		
60	Учет - Бег по пересеченной местности 2 км.	1		
Легкая атлетика - 8 ч.				
61	Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10–15 м. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением 50–60 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.	1		
62	Учет - Бег на результат 30 м. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1		
63	Учет - Бег на результат 60 м. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1		
64	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
65	Учет - Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
66	Прыжок в длину с разбега.	1		
67	Учет - Прыжок в длину с разбега.	1		
68	Подведение итогов за год. Домашнее задание на лето. Игры.	1		
Итого:	68 часов			