

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Степановская средняя общеобразовательная школа»
Верхнекетского района

УТВЕРЖДАЮ

директор

МБОУ «Степановская СОШ»

А.А. Андреев

Приказ от 30 августа 2018г. № 121/1



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ
7 КЛАСС**

Количество часов - 102

Учитель Мирошкин Тимофей Александрович

Рабочая программа учебного курса по физической культуре разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373.

2018г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 7 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- «Методическими рекомендациями по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Томской области на 2016-2017 учебный год от 06.05.2016 № 1790/01-08, реализующих ФГОС начального общего образования»
- Учебный план обеспечивает выполнение гигиенических требований к режиму образовательного процесса, установленных СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

- Авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

УМК: «Школа России»

- Пособие для обучающихся:
 - Лях В.И., Зданевич Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2010г.;
- Пособие для учителя:
 - Журнал «Физическая культура в школе».
 - Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2009.
 - Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 2008.
 - Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
 - Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2009.
 - Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 2009
 - Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2011.
 - **Спорт** в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2009.

- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2008.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2010.

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа в год, на 3 часа в неделю.

Цель обучения – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Коррекция и компенсация нарушений физического развития;
2. Развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
3. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
4. Развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
5. Укрепление здоровья.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям следующие **принципы:**

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;

Классификация физических упражнений в программе несколько изменена.

в разделы гимнастику, лёгкую атлетику, лыжные гонки и подвижные игры введены коррекционные упражнения и заменяются на **общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, и игротерапию**, в силу низких потенциальных возможностей учащихся.

Используются доступные им виды заданий.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела/темы	Колич ество часов	Содержание	Планируемые результаты обучения
1	Основы знаний	В процес се уроков	<p>История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).</p> <p>Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических</p>	<p>Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:</p> <p>— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;</p> <p>Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <p>— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <p>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p>

			<p>характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.</p> <p>Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.</p>	
--	--	--	--	--

2	Легкая атлетика	30	<p>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем). Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>Личностными результатами</p> <ul style="list-style-type: none"> — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. - формировать уважительного отношения к культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; <p>Метапредметными результатами</p> <ul style="list-style-type: none"> — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Предметными результатами</p> <ul style="list-style-type: none"> — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
---	-----------------	----	---	--

				<ul style="list-style-type: none"> — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
3	Баскетбол	18	<p>Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игры в баскетбол по правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – готовность конструктивно разрешать конфликты

				<p>посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований; – выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
4	Волейбол	12	<p>Прямая верхняя подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Стойка и перемещение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований; – выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; – выполнение технических действий из базовых видов

5	Гимнастика с элементами акробатики	21	<p>Организирующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».</p> <p>Акробатическая комбинация (<i>мальчики</i>): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.</p> <p>Передвижения по гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись скороткого разбега толчком одной.</p>	<p>спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Универсальными компетенциями — умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</p> <p>Личностными результатами — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Метапредметными результатами — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Предметными результатами — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — измерять (познавать) индивидуальные показатели</p>
---	------------------------------------	----	---	--

				<p>физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <p>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
6	Лыжная подготовка	21	<p>Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или</p>	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль

			<p>учащимися).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>Предметными результатами</p> <p>—— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>—— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
--	--	--	---	--

Календарно тематическое планирование

№ п\п	Тема урока	Кол- во часов	Дата план	Дата факт	Примечание
	Легкая атлетика15				
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.	1		03.09	
2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1		04.09	
3	Прыжок в длину с разбега.	1		06.09	
4	Стартовый разгон. Бег 60 м на результат.	1		10.09	Контроль м 9,5; 9,8; 10,2 д. 9,8; 10,4; 10,9
5	Стартовый разгон. Бег 100 м на результат	1		11.09	
6	Эстафеты. Тест на выносливость 1500 м.	1		13.09	М: 7.30-7.50-8.10 Д: 8.00-8.20-8.40
7	Метание мяча на дальность.	1		17.09	Контроль м 360; 340; 320 д. 340; 320; 300
8	Метание мяча в цель.	1		18.09	
9	Прыжок в высоту.	1		20.09	

10	Эстафеты с мячом.	1		24.09	
11	Бег с препятствиями.	1		25.09	Контроль: 3 попытки 3-2-1
12	Преодоление препятствий.	1		27.09	Контроль м: 120-115-110 Д:115-110-100
13	Спортивная игра «Лапта»	1		01.10	
14	Прыжок в длину с места.	1		02.10	
15	Бег 1500 м.	1		04.10	Без учета времени.
Спортивные игры (волейбол)12					
16 (1)	Стойка и перемещение игрока. Правила ТБ на уроках спортивных игр	1		08.10	
17 (2)	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Терминология игры	1		09.10	
18 (3)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		11.10	
19 (4)	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1		15.10	
20(5)	Верхняя, нижняя передачи мяча.	1		16.10	

21 (6)	Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча.	1		18.10	
22(7)	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Передачи мяча над собой.	1		22.10	
23 (8)	Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.	1		23.10	
24(9)	Тактика свободного нападения.	1		25.10	
25(10)	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов.	1		06.11	
26 (11)	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Позиционное нападение с изменением позиций.	1		08.11	
27 (12)	Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов.	1		12.11	Контроль техники
	Гимнастика с элементами акробатики - 21 час				
28 (1)	Правила ТБ на уроках гимнастики.. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!». Висы.	1		13.11	
29 (2)	Выполнение команд: «Пол-оборота	1		15.11	

	направо!», «Пол-оборота налево!». Висы.				
30(3)	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подтягивание в висе. Эстафеты.	1		19.11	
31 (4)	Подтягивание в висе.	1		20.11	
32(5)	Упражнения на гимнастическом бревне.	1		22.11	
33(6)	Опорный прыжок. Прикладное значение гимнастики.	1		26.11	
34(7)	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.	1		27.11	
35 (8)	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.	1		29.11	
36(9)	Опорный прыжок. Мост из положения стоя.	1		03.12	
37(10)	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1		04.12	
38(11)	Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения лежа.	1		06.12	
39(12)	Кувырок назад в полушпагат.	1		10.12	

40(13)	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения стоя.	1		11.12	Контроль техники
41(14)	Кувырок назад в полушпагат.	1		13.12	Контроль техники
42 (15)	Мост из положения стоя.	1		17.12	Контроль техники
43(16)	Стойка на голове с согнутыми ногами.	1		18.12	
44 (17)	Стойка на голове с согнутыми ногами. Лазание по гимнастической стенке.	1		20.12	
45(18)	Акробатические комбинации.	1		24.12	
46(19)	Акробатическое соединение.	1		25.12	Контроль техники
47(20)	Ритмическая гимнастика.	1		27.12	
48(21)	Ритмическая гимнастика и ОФП	1		10.01	
Лыжная подготовка – 21 час.					
49 (1)	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1		14.01	
50(2)	Одновременный бесшажный ход. История лыжного спорта.	1		15.01	
51(3)	Попеременный двухшажный ход. Основные правила соревнований.	1		17.01	

52(4)	Попеременный двухшажный ход.	1		21.01	Контроль техники
53(5)	Чередование различных лыжных ходов.	1		22.01	
54(6)	Повороты переступанием.	1		24.01	
55(7)	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1		28.01	Контроль техники
56(8)	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		29.01	
57(9)	Преодоление препятствий на лыжах	1		31.01	Контроль техники
58(10)	Торможение «упором»	1		04.02	
59(11)	Поворот «упором»	1		05.02	
60(12)	Торможение и поворот «упором»	1		07.02	
61(13)	Преодоление небольших трамплинов.	1		11.02	
62(14)	Подъемы на склон и спуски со склона.	1		12.02	
63(15)	Подъемы на склон и спуски со склона.	1		14.02	
64(16)	Передвижение на лыжах с применением разученных ходов.	1		18.02	
65(17)	Прохождение дистанции 1 км на	1		19.02	Контроль (мин) м:6 – 6.30 -7.30 д: 6.30–

	результат.				7.00 – 8.00
66(18)	Спуски с горы с торможением.	1		21.02	
67(19)	Бег на лыжах с применением разученных ходов.	1		25.02	
68(20)	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1		26.02	Контроль (мин) м:13 – 14 -14.30 д: 14 – 14.30 – 15.00
69(21)	Игра «Эстафета с передачей палок».	1		28.02	
	Спортивные игры (баскетбол) - 18 часов.				
70 (1)	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.	1		04.03	
71(2)	Ведение и броски мяча.	1		05.03	
72(3)	Броски мяча в баскетбольную корзину.	1		07.03	
73(4)	Вырывание и выбивание мяча.	1		11.03	
74(5)	Передача одной рукой от плеча	1		12.03	
75(6)	Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	1		14.03	
76(7)	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1		18.03	Контроль техники

77(8)	Ведение мяча с сопротивлением.	1		19.03	
78(9)	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок	1		01.04	Контроль техники
79 (10)	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1		02.04	
80(11)	Передача мяча в тройках со сменой мест.	1		04.04	
81 (12)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест.	1		08.04	
82(13)	Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.	1		09.04	
83(14)	Передача мяча в тройках со сменой мест. Позиционное нападение.	1		11.04	Контроль техники
84(15)	Ведение мяча.	1		15.04	
85 (16)	Тактические действия.	1		16.04	
86(17)	Игра по правилам, вбрасывание мяча.	1		18.04	
87(18)	Вбрасывание мяча.	1		22.04	
	Легкая атлетика – 15 часов				

88 (1)	Преодоление препятствий. Понятие о темпе упражнения. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1		23.04	
89(2)	Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения.	1		25.04	
90(3)	Преодоление препятствий. Понятие о ритме упражнения	1		29.04	
91(4)	Преодоление вертикальных препятствий. Понятие об объеме упражнения	1		30.04	
92(5)	Прыжки в высоту с разбега.	1		02.05	
93(6)	Прыжки в высоту с разбега. Метание в цель.	1		06.05	
94(7)	Прыжки в высоту с разбега. Метание в цель. Челночный бег.	1		07.05	
95(8)	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег. Эстафеты.	1		09.05	Контроль м110;100-90;85 д105;100-85;80
96(9)	Прыжки в длину с разбега (приземление). Прыжки в длину с места, бег 30м (тесты).	1		13.05	
97(10)	Высокий старт. Прыжки в длину с разбега (подбор разбега). Метание мяча	1		14.05	

	на дальность.				
98(11)	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.	1		16.05	
99(12)	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега на результат.	1		20.05	Контроль м 340;339-261;260 д 300;299-221; 220
100(13)	Метание мяча на дальность.	1		21.05	
101(14)	Метание мяча на дальность на результат. Бег в равномерном темпе 12 минут	1		23.05	Контроль м 34;33 -21;20 Д. 21; 20-15;14
102(15)	Бег 1000 м на результат. Метание на заданное расстояние. Промежуточная аттестация			27.05	

Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценки

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
 - допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий
- «2» - получает тот, кто:
- не раскрыл основное содержание учебного материала;
 - не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
 - при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
 - допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

Резвых Т.П. / _____ /

«30» августа 2018 года

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета

МБОУ «Степановская СОШ»

от 30 августа 2018 г. Протокол №1