

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Степановская средняя общеобразовательная школа»
Верхнекетский район Томская область

УТВЕРЖДАЮ

директор

МБОУ «Степановская СОШ»

А.А. Андреев

Приказ от 30.08 2018г. № 121/1



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ
5 класс**

Количество часов - 102

Учитель Мирошкин Тимофей Александрович

Адаптированная 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 5 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»;
- 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.
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным 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.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

УМК: «Школа России».

1. В. И. Лях. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / -М.: ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.
2. В. И. Лях Мой друг - физкультура: учебник для учащихся \5-7 классов /. - М.: Просвещение, 2006.
3. Примерные программы по учебным предметам в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд. перераб. - М.: Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
4. Л. Б. Кофман Настольная книга учителя физической культуры /. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.
6. В. И. Ковалько Поурочные разработки по физкультуре. 5-6 классы /. - М.: Вако, 2006.
7. В.Я. Виленский Физическая культура. 5 – 7 классы/. – М., Просвещение, 2015.

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 иглотерапию**, 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	Лёгкая атлетика	47	<p>Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег по дистанции до 2 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой во время занятий на спортивной площадке. Развитие скоростных качеств. Учет прыжка в длину с места. Бег по дистанции до 3 мин. ОРУ.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Учет подтягивания. Разучивание прыжка в длину с разбега.. Отталкивание. Закрепление метания мяча 150 гр. с 2-3 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет метания малого мяча в цель. Совершенствование прыжка в длину с разбега.</p> <p>Совершенствование метания мяча 150 гр. с 2-3 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</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,

2	Лыжная подготовка	26		<p>осуществлять их объективное судейство;</p> <p>— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность</p>
			<p>Разучивание одновременного двухшажного хода. Закрепление попеременного двухшажного хода. Закрепление спуска со склона в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Закрепление одновременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование спуска со склона в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Учет попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Разучивание одновременного одношажного хода. Совершенствование спуска со склона в основной стойке. Проведение комплекса ОРУ по лыжной</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 в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; <p>Предметными результатами</p> <ul style="list-style-type: none"> — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне,

			<p>подготовке. Лыжные гонки на 1 км. Совершенствование одновременного одношажного хода. Закрепление одновременного бесшажного хода. Спуск со склона в основной стойке.</p>	<p>характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
3	<p>Спортивные игры (волейбол) (баскетбол)</p>	14	<p>Разучивание техники приема мяча снизу. Разучивание техники передачи мяча сверху. Игра по упрощенным правилам в волейбол. Правила ТБ на уроках спортивных игр. Учет техники передачи мяча сверху. Закрепление техники приема мяча снизу. Разучивание нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам в волейбол. Разучивание приема мяча снизу после подачи. Совершенствование техники приема мяча снизу. Закрепление нижней прямой подачи.</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 подвижных игр и соревнований; – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и

4	Легкая атлетика	15	<p>Учет: наклоны из положения сидя. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Прыжки в высоту с разбега 5-6 шагов. Учет: бег на 30 метров. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Совершенствование прыжка в высоту с 5-6-и беговых шагов способом «перешагивания». Учет: челночный бег 4х15 м. Прыжок в длину с 1 1—13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p>	<p>соревновательной деятельности.</p> <p>Личностными результатами — 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> <p>Метапредметными результатами — 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> <p>Предметными результатами — 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>— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p>
--	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт

Лёгкая атлетика (47 часов)				
1	Низкий старт и стартовый разгон	1	04.09	
2	Бег 30 метров	1	05.09	
3	Действия игрока в защите	1	06.09	
4	Прыжок в длину с места	1	11.09	
5	Бег на 60 метров	1	12.09	
6	Подвижные игры. Русская лапта	1	13.09	
7	Челночный бег 4х15 метров	1	18.09	
8	Бег на 1500 метров	1	19.09	
9	Подвижные игры. Русская лапта	1	20.09	
10	Техника разбега в прыжках в длину	1	25.09	
11	Наклон из положения сидя	1	26.09	
12	Подвижные игры. Русская лапта	1	27.09	
13	Метание малого мяча в цель	1	02.10	
14	Метание мяча 150 гр. с 3-5 шагов	1	03.10	
15	Подвижные игры. Русская лапта	1	04.10	
16	Прыжок в длину с разбега.	1	09.10	

17	Бег на 2000 метров	1	10.10	
18	Подвижные игры. Русская лапта	1	11.10	
19	Ловля и передача мяча	1	16.10	
20	Правила игры в баскетбол	1	17.10	
21	Подвижные игры. Русская лапта	1	18.10	
22	Броски по кольцу с разных позиций	1	23.10	
23	Штрафной бросок	1	24.10	
24	Подвижные игры. Русская лапта	1	25.10	
25	Двусторонняя игра в баскетбол.	1	06.11	
26	Действия игрока в защите	1	07.11	
27	Инструктаж по ТБ.	1	08.11	
28	2-3 кувырков вперед	1	13.11	
29	Подвижные игры	1	14.11	
30	2-3 кувырков назад	1	15.11	
31	Акробатические соединения	1	20.11	
32	Подвижные игры	1	21.11	
33	Акробатические соединения из разученных элементов.	1	22.11	

34	Лазание по канату в два приема	1	27.11	
35	Подвижные игры	1	28.11	
36	СФУ для развития координационных способностей.	1	29.11	
37	Акробатическое упражнение мост	1	04.12	
38	Подвижные игры	1	05.12	
39	Опорный прыжок через козла	1	06.12	
40	Повороты и перестроения.	1	11.12	
41	Подвижные игры	1	12.12	
42	Опорный прыжок через козла в ширину высотой 100-110 см.	1	13.12	
43	Эстафеты	1	18.12	
44	Подвижные игры	1	19.12	
45	Вис лежа и вис присев	1	20.12	
46	Подъем переворотом махом одной ноги	1	25.12	
47	Подвижные игры	1	26.12	
Лыжная подготовка (26 часов)				
48	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	27.12	
49	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	1	09.01	

50	Подвижные игры	1	10.01	
51	Прохождение дистанции 1 км.	1	15.01	
52	Попеременный двухшажный ход.	1	16.01	
53	Подвижные игры	1	17.01	
54	Спуск со склона в основной стойке.	1	22.01	
55	Одновременный двухшажный ход.	1	23.01	
56	Подвижные игры	1	24.01	
57	Лыжные гонки на 1 км.	1	29.01	
58	Одновременный одношажный ход.	1	30.01	
59	Подвижные игры	1	31.01	
60	Круговые эстафеты на лыжах.	1	05.02	
61	Одновременный бесшажный ход	1	06.02	
62	Подвижные игры	1	07.02	
63	Прохождение дистанции 2 км.	1	12.02	
64	Подъем в гору скользящим шагом.	1	13.02	
65	Подвижные игры	1	14.02	
66	Поворот переступанием.	1	19.02	

67	Торможение и поворот плугом и полуплугом.	1	20.02	
68	Подвижные игры	1	21.02	
69	Подъемы и спуски со склона.	1	26.02	
70	Лыжные гонки на 2 км.	1	27.02	
71	Подвижные игры	1	28.02	
72	Прохождение дистанции 3 км.	1	05.03	
73	Лыжные гонки на 2 км.	1	06.03	
Спортивные игры (волейбол, баскетбол) (14 часов)				
74	Подвижные игры	1	07.03	
75	Прием мяча снизу.	1	12.03	
76	Передачи мяча сверху.	1	13.03	
77	Приема мяча снизу после подачи	1	14.03	
78	Прием мяча снизу.	1	19.03	
79	ОРУ. Передача мяча со сменой мест. Ведение мяча.	1	20.03	
80	ОРУ. Передача мяча в движение в парах. Двухсторонняя игра 3х3	1	02.04	
81	Подвижные игры Русская лапта	1	03.04	
82	ОРУ. Броски мяча по кольцу после ведение. Штрафной бросок.	1	04.04	

83	ОРУ.Передача мяча в парах. Двухсторонняя игра 3х3	1	09.04	
84	Подвижные игры Русская лапта	1	10.04	
85	ОРУ. Строевой шаг. Перестроение из 2 шеренги в 3. Броски с набивными мячами.Двухсторонняя игра 3х3	1	11.04	
86	ОРУ. Прыжковые и беговые упражнения. Бег с преодолением 2-3 препятствия.	1	16.04	
87	Подвижные игры Русская лапта	1	17.04	
Легкая атлетика (15 часов)				
88	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Прыжки в высоту с разбега	1	18.04	
89	Прыжки в высоту с разбега	1	23.04	
90	Подвижные игры. Русская лапта	1	24.04	
91	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование	1	25.04	
92	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	30.04	
93	Подвижные игры. Русская лапта	1	01.05	
94	Бег на результат (60м).	1	02.05	
95	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	07.05	
96	Подвижные игры. Русская лапта	1	08.05	
97	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	09.05	
98	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	1	14.05	

99	Подвижные игры. Русская лапта	1	15.05	
100	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.	1	16.05	
101	Бег на средние дистанции 1500.	1	21.05	
102	Бег на средние дистанции 1500 м-д, 2000 м-м.	1	22.05	

Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценки для детей ОВЗ

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с сотрудниками Центра и родителями. Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Демонстрировать: двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 и 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин; после быстрого разбега совершать прыжок в длину; выполнять с 9 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание». Передвигаться на лыжах до 5 км.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150 г с места и с разбега на дальность; метать теннисный мяч и малый мяч 150 г в горизонтальную и вертикальную цели с 6 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять висы, упоры, перевороты на перекладине, на параллельных брусьях (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в ширину (девочки) и длину (мальчики); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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 построении 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.

Таблица баллов по физической культуре 5 класс

Дата	№ урока	Контрольное мероприятие	Балы (102)
	1	Бег 30 метров	2
	4	Прыжок в длину с места	2
	5	Бег на 60 метров	1
	7	Челночный бег 4х15 метров	2
	8	Бег на 1500 метров	1
	11	Наклон из положения сидя	3
	14	Метание мяча 150 гр. с 3-5 шагов	3
	16	Прыжок в длину с разбега.	2
	25	Оценка техники ведения. Оценка броска с двух шагов	9
	30	Техника выполнения кувырка вперед	5
	33	Техника выполнения кувырка назад	3
	37	Техника выполнения акробатического упражнения мост	4
	40	Техника выполнения лазания по канату	3
	43	Техника выполнения опорного прыжка на козла	3
	45	Техника выполнения виса лежа и виса присев	2
	52	Техника выполнения попеременного двухшажного хода	7
	54	Техника выполнения спуска со склона в основной стойке	2
	57	Лыжные гонки на 1 км.	3
	67	Техника выполнения торможения и поворота плугом и полуплугом.	10
	70	Лыжные гонки на 2 км	3
	76	Оценка техники передачи мяча сверху.	6
	78	Оценка техники приема мяча снизу.	2
	89	Бег 30 метров.	11
	91	Прыжки в длину с места.	2
	92	Прыжки в высоту с разбега	1
	94	Бег 60 метров.	2
	95	Челночный бег.	1
	98	Метание мяча 150 гр. с 2-3 шагов.	3
	100	Прыжки в длину с разбега.	2
	102	Бег на средние дистанции 1500м-2000д.	2

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