


МБОУ «Русскошойская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Зам. директора по УВР  
 Крылова Т.В.


«Утверждаю»

Директор школы  
 Репин А.Э.

Приказ № 65 от 1 сентября 2023 года



**Адаптированная рабочая программа по физической культуре для  
обучающихся ОВЗ  
8 класс**

Рассмотрено и согласовано на заседании  
ШМО физкультуры, ОБЖ и пения.  
Протокол 1 от 31 августа 2023 года.  
Руководитель :  Борисов Э.В.

Составитель:  
Иванов Э.Ф., учитель физкультуры

с. Русские Шои 2023 г.

### Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 8 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.

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 удлиненных переменах и в группах продленного 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 9-11 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.

В классе обучающиеся с заболеванием выдвигают ряд конкретных **задач физического воспитания:**

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 гимнастики, лёгкой атлетики, 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 | Количество часов  | Содержание  | Планируемые результаты обучения   |
|-------|---------------------------|-------------------|---|---|
| 1     | Основы знаний             | В процессе уроков | <p><b>История физической культуры.</b> Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида <b>спорта</b> (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><b>Базовые понятия физической культуры.</b> Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических 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><b>Физическая культура человека.</b> Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).</p> <p>Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.</p> | <p><b>Универсальными компетенциями</b> учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;</li> </ul> <p><b>Личностными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> </ul> <p><b>Метапредметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> </ul> <p><b>Предметными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> </ul> |

|   |                 |    |  |   |
|---|-----------------|----|--|---|
| 2 | Легкая атлетика | 29 | <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).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> | <p><b>Личностными результатами</b></p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формировать уважительного отношения к культуре других народов;</li> <li>-развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</li> </ul> <p><b>Метапредметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Предметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>-бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>-подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> </ul> |
|---|-----------------|----|--|---|

|   |           |    |  |  |
|---|-----------|----|--|--|
| 3 | Баскетбол | 18 | <p>Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте 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. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> | <p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-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;</li> <li>-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;</li> <li>-выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</li> <li>-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> |
|---|-----------|----|--|--|

|   |                                    |    |   |  |
|---|------------------------------------|----|---|--|
| 4 | Волейбол                           | 18 | <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><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-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;</li> <li>-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;</li> <li>-выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</li> <li>-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | <p>Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповоротанапра-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, перекаат 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 продвижениемвперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.</p> | <p><b>Универсальными компетенциями</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</li> </ul> <p><b>Личностными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul> <p><b>Метапредметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>  |

|   |                   |    |  |  |
|---|-------------------|----|--|--|
|   |                   |    |  | <p><b>Предметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> <li>-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>-бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>-выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> <li>-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>  |
| 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 учащимися).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> | <p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-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;</li> <li>-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</li> </ul> <p><b>Предметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul> |



### Календарно-тематическое планирование 8 класс

| № п/п | Тема   | Кол-во часов | Дата по план | Дата факт |
|-------|--|--------------|--------------|-----------|
| 1.    | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.                                     | 1            |              |           |
| 2.    | Бег по дистанции (70 -80).   | 1            |              |           |
| 3.    | Эстафетный бег.  | 1            |              |           |
| 4.    | Бег на результат (60 м )   | 1            |              |           |
| 5.    | Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов   | 1            |              |           |
| 6.    | Учёт техники Прыжка в длину с 11 – 13 беговых шагов                                      | 1            |              |           |
| 7.    | Оценить технику метания мяча на дальность с разбега                                      | 1            |              |           |
| 8.    | Бег на результат 2 км м, 1,5 км дев<br>Метание мяча(150) на дальность.                   | 1            |              |           |
| 9.    | Бег в равномерном темпе. Спортивные игры   | 1            |              |           |
| 10.   | Оценка техники бега в равномерном темпе.   | 1            |              |           |
| 11.   | Преодоление вертикальных препятствий   | 1            |              |           |
| 12.   | Преодоление горизонтальных препятствий   | 1            |              |           |
| 13.   | Преодоление вертикальных препятствий   | 1            |              |           |
| 14.   | Учёт бега 3 км мал., 2км дев..   | 1            |              |           |
| 15.   | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков | 1            |              |           |
| 16.   | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков | 1            |              |           |
| 17.   | Учебная игра в баскетбол   | 1            |              |           |
| 18.   | Бросок двумя руками от головы в прыжке   | 1            |              |           |
| 19.   | Бросок двумя руками от головы в прыжке   | 1            |              |           |
| 20.   | Учебная игра в баскетбол   | 1            |              |           |
| 21.   | Позиционное нападение со сменной мест  | 1            |              |           |
| 22.   | Штрафной бросок  | 1            |              |           |
| 23.   | Учётный штрафной бросок  | 1            |              |           |
| 24.   | Учебная игра в баскетбол   | 1            |              |           |
| 25.   | Бросок двумя руками от головы в прыжке   | 1            |              |           |
| 26.   | Учебная игра в баскетбол   | 1            |              |           |

|     |  |   |  |  |
|-----|--|---|--|--|
| 27. | Личная защита в игровых взаимодействиях  | 1 |  |  |
| 28. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением  | 1 |  |  |
| 29. | Учебная игра в баскетбол   | 1 |  |  |
| 30. | Взаимодействие двух игроков в направлении и в защите «заслон»  | 1 |  |  |
| 31. | Взаимодействие двух игроков в направлении «малая восьмерка»  | 1 |  |  |
| 32. | Учебная игра в баскетбол   | 1 |  |  |
| 33. | Техника безопасности на уроке по гимнастике Переход с шага на месте на ходьбу в колонны и шеренге.                   | 1 |  |  |
| 34. | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) силой; махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | 1 |  |  |
| 35. | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) силой; махом одной ногой толчком другой подъем переворотом       | 1 |  |  |
| 36. | Упражнения на гимнастической скамейке.   | 1 |  |  |
| 37. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении  | 1 |  |  |
| 38. | Эстафеты с элементами гимнастики   | 1 |  |  |
| 39. | Учёт подтягивание в висе(мал), подтягивание в висе лежа (дев)  | 1 |  |  |
| 40. | Лазание по канату в два приема   | 1 |  |  |
| 41. | Прикладные упражнения  | 1 |  |  |
| 42. | Прикладные упражнения  | 1 |  |  |
| 43. | Прикладные упражнения  | 1 |  |  |
| 44. | Из упора присев силой стойка на голове и руках<br>Опорный прыжок боком   | 1 |  |  |
| 45. | Длинный кувырок вперед с 3х шагов разбега. Прыжок согнув ноги. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок назад | 1 |  |  |
| 46. | Прыжок согнув ноги (козел в длину юн., прыжок боком (конь в ширину)дев   | 1 |  |  |
| 47. | Оценка техники стойки на голове и руках (мал), Оценка техники равновесия на одной ноге выпад вперед и кувырок вперед | 1 |  |  |
| 48. | Оценка техники длинного кувырка вперед с 3х шагов разбега(м)<br>Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)       | 1 |  |  |
| 49. | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке переменный двушажныйход  | 1 |  |  |
| 50. | Переменный двушажный ход.  | 1 |  |  |
| 51. | Эстафеты на лыжах  | 1 |  |  |
| 52. | Одновременный двушажный ход.   | 1 |  |  |

|     |   |   |  |  |
|-----|---|---|--|--|
| 53. | Оценка техники одновременного двухшажного хода.                               | 1 |  |  |
| 54. | Эстафеты с этапом до 300 м  | 1 |  |  |
| 55. | Одновременный одношажный ход  |   |  |  |
| 56. | Переход с одного хода на другой.  | 1 |  |  |
| 57. | Эстафеты на лыжах   | 1 |  |  |
| 58. | Оценить технику перехода с одного хода на другой                              | 1 |  |  |
| 59. | Одновременный бесшажный ход   | 1 |  |  |
| 60. | Оценить технику одновременного бесшажного хода                                | 1 |  |  |
| 61. | Попеременный четырёхшажный ход  | 1 |  |  |
| 62. | Попеременный четырёхшажный ход  | 1 |  |  |
| 63. | Подвижные игры на лыжах   | 1 |  |  |
| 64. | Преодоление контр-уклонов   | 1 |  |  |
| 65. | Преодоление контр-уклонов   | 1 |  |  |
| 66. | Лыжные гонки 3 км (мал) 2 км (дев)  | 1 |  |  |
| 67. | Коньковый ход   | 1 |  |  |
| 68. | Коньковый ход   | 1 |  |  |
| 69. | Коньковый ход   | 1 |  |  |
| 70. | Перемещение игрока  | 1 |  |  |
| 71. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.                           | 1 |  |  |
| 72. | Оценить технику передачу мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.           | 1 |  |  |
| 73. | Нападающий удар при встречных передачах                                       | 1 |  |  |
| 74. | Оценка техники нападающего удара при встречных передачах Нижняя прямая подача | 1 |  |  |
| 75. | Учебная игра в волейбол   | 1 |  |  |
| 76. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках                          |   |  |  |
| 77. | Оценить технику нижней прямой подачи  | 1 |  |  |
| 78. | Учебная игра в волейбол   | 1 |  |  |
| 79. | Приём мяча отраженного сеткой   | 1 |  |  |
| 80. | Игра в нападение через 3 ю зону   | 1 |  |  |
| 81. | Учебная игра в волейбол   | 1 |  |  |
| 82. | Прием мяча снизу в группе   | 1 |  |  |

|     |  |   |  |  |
|-----|--|---|--|--|
| 83. | Игра в нападение через 3 ю зону                                | 1 |  |  |
| 84. | Учебная игра в волейбол  | 1 |  |  |
| 85. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели          | 1 |  |  |
| 86. | Оценка передачи и мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели | 1 |  |  |
| 87. | Учебная игра в волейбол  | 1 |  |  |
| 88. | Преодоление вертикальных препятствий                           | 1 |  |  |
| 89. | Преодоление препятствий Спортивная игра                        | 1 |  |  |
| 90. | Бег в равномерном темпе. Спортивные игры                       | 1 |  |  |
| 91. | Бег на результат 3 км (мал) 2 км (дев)                         | 1 |  |  |
| 92. | Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон.                      | 1 |  |  |
| 93. | Бег по дистанции   | 1 |  |  |
| 94. | Эстафетный бег.  | 1 |  |  |
| 95. | Бег на результат (60 м).                                       | 1 |  |  |
| 96. | Финиширование  | 1 |  |  |
| 97. | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.                         | 1 |  |  |
| 98. | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.                         | 1 |  |  |
| 99. | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.                         | 1 |  |  |
| 100 | Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов в коридор        | 1 |  |  |
| 101 | Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов в коридор        | 1 |  |  |
| 102 | Бег в равномерном темпе. Промежуточная аттестация              | 1 |  |  |

## 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 знания 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 построения 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.