



МБОУ «Сардаяльская основная общеобразовательная школа»

**Рекомендована к использованию**  
решением педагогического совета  
от 25 августа 2022  
протокол № 1

**Утверждена**  
директор МБОУ «Сардаяльская  
ООШ»  
П.В.Сорокина  
приказ № 29 от 25 августа 2022 г.



**Рабочая программа  
по предмету  
«Физическая культура»  
(6 класс VIII вид)**

Количество часов: 102 часов (3 часа в неделю)

Учитель: Файзуллин В.А.

МБОУ «Сардаяльская основная общеобразовательная школа»

**Рекомендована к использованию**  
решением педагогического совета  
от 25 августа 2022  
протокол № 1

**Утверждена**  
директор МБОУ «Сардаяльская  
ООШ»  
П.В.Сорокина  
приказ № \_\_\_\_ от 25 августа 2022 г.

**Рабочая программа  
по предмету  
«Физическая культура»  
(6 класс VIII вид)**

Количество часов: 102 часа (3 часа в неделю)

Учитель: Файзуллин В.А.

## Учебно-методический комплект предмета.

1. Учебник. Лях, В.И., Физическая культура: 5-6 классы. – М.: Просвещение, 2017.
2. Адаптированная рабочая программа по физическому воспитанию разработана на основе авторской учебной программы А. А. Айдарбекова 5-6 класс, (сборник программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений, 5-6 классы
3. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации 5-6 классы.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета.

**Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения :**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения :**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

#### Регулятивные УУД

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемы страховки и само страховки;
- выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнение соревновательные упражнения в избранном виде спорта;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

#### Познавательные УУД

- планирование и проведение индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;
- сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры;
- чтение графических изображений (рисунки, схемы);
- выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;
- поиск необходимой информации в Интернете.

#### Коммуникативные УУД

- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);
- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.

### **2. Содержание учебного предмета.**

Все физические упражнения в адаптированной программе по физической культуре в 5 классе представлены разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжи».

В раздел «Гимнастика» включены:

- строевые и порядковые упражнения;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- коррекционные упражнения;
- упражнения в лазанье и перелезании;
- упражнения в равновесии;
- висы простые;
- элементы акробатики;
- упражнения в смене активного напряжения и расслабления;
- опорные прыжки. В раздел «Легкая атлетика» включены: ходьба, бег;
- упражнения с основами бега;
- прыжковые упражнения;
- лазанье, перелезание, ползание как спортивный вид упражнений (прикладной характер);
- метание;
- лыжные занятия (коньки) по выбору с учетом региональных и климатических условий, катание на санках.

Большое место в закреплении изученных упражнений отводится играм различной направленности, из которых в основном используются игры с элементами строя; бега; прыжков; метания; близкие к спортивным; спортивной направленности.

**Строевые и порядковые упражнения.** Эти упражнения наиболее разнообразные. Овладение ими помогает лучше ориентироваться в зале, запоминать свое место в строю, успешно выполнять построение и перестроение.

Начиная с подготовительного класса детей, следует строить по заранее начерченной линии, по ориентирам, проводить с ними различные игры типа «Кто быстрее», «Точно по местам».

Этим упражнениям надо уделять особое внимание, можно обучение построению и перестроению проводить в основной части урока. Затратив больше времени на обучение, учитель тем самым в дальнейшем добивается высокой сознательной организованности, четкого выполнения учащимися строевых команд.

**Общеразвивающие упражнения** (основные положения и движения рук, ног, туловища, головы). Этот материал на уроках физкультуры выполняет три функции:

- помогает ученику быстрее запомнить направление;
- развивает двигательные качества: силу, ловкость, быстроту; используется как подготовительные упражнения при обучении более сложным движениям.

Среди общеразвивающих упражнений необходимо использовать различные дыхательные упражнения: под хлопки, удары барабана, под счет, сигнал свистка, по показу учителем.

При выполнении упражнений учитель указывает на правильное сочетание дыхания с движением: руки вверх, в стороны, отведены назад — вдох; при сведении рук вперед, опускании вниз — выдох; наклоны туловища вперед, в стороны — выдох. Каждое упражнение повторяется 5—8 раз. Например, «Ходит цапля по болоту, увидела лягушку. Замерла». При произнесении слова «замерла» дети, удерживая равновесие, делают выдох и на счет «два-три» стоят на одной ноге, руки в стороны.

**Общеразвивающие упражнения с предметами** (с малыми мячами, гимнастическими палками, короткими скакалками, флажками, малыми обручами, мешочками, наполненными песком). Эти упражнения — активное средство концентрации внимания, укрепления двигательного аппарата ребенка.

Из этих упражнений можно составить несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание.

Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов имеет принятие исходного положения (и. п.).

Целесообразно обучать их следующим исходным положениям: стоя, сидя, лежа на животе, спине, стоя на коленях.

Использование на уроках флажков, кубиков, кеглей, палок, скакалок и более крупных предметов — длинных палок, реек, больших обручей, баскетбольных мячей — помогает учителю разнообразить, варьировать выполнение упражнений, а использование физкультурного инвентаря вызывает интерес к процессу выполнения. Действия, учащиеся становятся согласованными, они прикладывают максимум усилий к достижению результата, стараются действовать дружно.

При построениях с палками, флажками, малыми обручами необходимо обеспечить возможность передвигаться, стоять в строю на достаточном расстоянии друг от друга. Этому надо учить детей на самых первых уроках. Обучение общеразвивающим упражнениям является определяющим. Упражнения подбираются так, чтобы они выполняли избирательное воздействие на коррекцию имеющихся нарушений физического развития, для формирования осанки, ориентировки в пространстве, при дифференцировке мышечных усилий и т. д.

**Коррекционные упражнения.** В программе 5 класса коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на:

- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие.

Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика.

Упражнения должны выполняться в различных исходных положениях, под счет, музыку.

Большое значение имеют игровые упражнения. Именно они создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному развитию учеников. В этих упражнениях, в отличие от других, нет правил, регламентирующих темп, время, смену движений, но они позволяют учащимся начальной школы выполнить задание учителя самостоятельно.

Игровые упражнения, как и коррекционные, в данном возрасте пока не требуют согласований движений каждого ребенка с движениями других детей, они являются последовательным переходом от индивидуальных действий к совместным.

**Акробатические упражнения.** Акробатические упражнения в программе по физической культуре начальных классов представлены как элементы. Это группировка, лежа на спине, перекуты в положении лежа в разные стороны, кувырки вперед, стойка на лопатках, кувырки назад и т. д. Обучение акробатическим упражнениям в коррекционной школе строго индивидуально. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм детей, особенно на вестибулярный аппарат. Использование акробатических упражнений помогает развитию ориентировки в пространстве и чувства равновесия. Обучение строго индивидуально при наличии страховки и оказании необходимой помощи.

**Упражнения в лазанье и перелезании.** Лазанье и перелезание проводят в основном при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках, гимнастическом коне, бревне. Способы лазанья и перелезания определены в программе.

Упражнения в лазанье и перелезании — хорошее средство для укрепления мышц рук и туловища. Они помогают развитию ориентировки в пространстве, координационных возможностей, смелости. Обучение строго индивидуально.

**Упражнения в равновесии.** Упражнения в равновесии способствуют формированию правильной осанки, выработке навыка держать тело в необходимом положении. Эти упражнения вводятся как для обучения какому-то действию с сохранением равновесия, так и для воспитания чувства равновесия на определенной высоте в статическом или динамическом положении.

В коррекционной школе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опорах с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от учащихся сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Поэтому их следует проводить в среднем и медленном темпе под наблюдением учителя, который оказывает помощь некоторым учащимся и страхует их.

Недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, ритм, темп, на улучшение координационных способностей. Обучение равновесию надо на полу: стоя на одной ноге, руки вверх — в стороны; стоя на носках с тем же исходным положением; ходьба и бег по узкому коридору, обозначенному на полу; ходьба на повышенной опоре (гимнастическая скамейка), по рейке гимнастической скамейки, низкому бревну. Эти же упражнения можно выполнять с предметами, с перешагиванием через предмет, с ловлей и подбрасыванием предметов (мяч, малая гимнастическая палка), а сильным учащимся — прыжки вверх в шаге через вращающуюся скакалку.

**Ходьба.** Большинство учащихся не умеют правильно ходить. Нарушения ходьбы настолько разнообразны, что учителю даже трудно их объединить в группы. Но самыми распространенными нарушениями ходьбы являются: некоординированность движений рук с движениями ног; неправильная постановка стопы; шаркающая походка, наличие синкинезий (непроизвольные содружественные движения, сопровождающие включение в движение двух рук); неумение прямо держать голову; пружинистая походка и т. д.

Задача учителя: последовательно формировать у детей легкую, непринужденную походку с хорошей координацией движений рук и ног.

Отрабатывать умение сохранять направление и определенное расстояние между идущими впереди и сзади учащимися. Учитель должен помнить, что ходьба и бег являются жизненно важными прикладными двигательными действиями, поэтому при обучении большое значение имеет личный показ.

Трудной для детей является ходьба с высоко поднятыми коленями. Учитель показывает, а затем просит детей короткими шагами, но высоко поднимая колени, осуществить движения.

Необходимо практиковать ходьбу в различном темпе, с различной постановкой стоп: на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп, на носках; с предметами: гимнастической палкой, малым обручем, волейбольным или баскетбольным мячом, флажками, скакалкой и т. д. в различном исходном положении (перед собой, на лопатках, за спиной, на плечах). Задания должны быть доступными, понятными, правильно показанными, с имитацией движений гимнаста, лыжника, конькобежца; под музыку, на счет, под команду учителя, с хлопками и сигналами.

**Бег** — это естественный вид движений, который должен быть использован на каждом уроке. Он выполняется в медленном и ускоренном вариантах. Обучение бегу вызывает ряд трудностей. Большинство детей с нарушениями интеллекта не понимают назначение бега, они не могут регулировать дыхание, преодолевать утомление, распределять энергетический потенциал.

В 5 классе, учащихся обучают бегу с сохранением осанки, с

перебежками группами и по одному, с преодолением препятствий на отрезке 30 м, медленному бегу до 2 мин, челночному бегу (3 × 10 м), круговой и встречной эстафетам. Но такими навыками бега дети овладевают с трудом. Это обусловлено тем, что бег входит во многие виды упражнений (прыжки, метание, игры), поэтому учитель соответственно предъявляет разные требования.

Вот почему в коррекционной школе обучение бегу необходимо проводить только в естественных условиях и, пока не сформированы навыки свободного, прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой, с достаточно высоким подниманием бедра, с параллельной постановкой стоп, никакие другие изменения вводить нельзя.

Особое внимание учитель должен уделить непринужденному, свободному бегу с сохранением осанки, чтобы дети не сталкивались при беге, бежали по определенному коридору до обозначенного места. Начинается обучение постановке ноги с передней части стопы, при этом бежать следует ритмично, с изменением темпа (быстрее, медленнее).

В 5 классе переходят к обучению быстрому бегу (до 60 м), формированию умения преодолевать различные препятствия во время бега.

Препятствиями могут быть мячи, гимнастические палки, булавы, гимнастические скамейки; детям нужно объяснять и показывать все действия, как лучше, рациональнее их выполнять и почему. Хорошим средством совершенствования навыков бега являются игры с элементами бега.

**Прыжки.** В начальных классах начинается интенсивное обучение прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, в высоту с шага (небольшого разбега), в длину с прямого разбега, в высоту способом перешагивания, согнув ноги и на результат.

При обучении особое внимание учитель должен уделить технике выполнения прыжка и, конечно, качеству. Общее требование — правильное приземление. Оно должно быть без потери равновесия, мягким. Надо научить ребенка правильно приземляться и падать. Поэтому вначале следует обучать выполнению прыжков с небольшой высоты, в глубину. Это будет способствовать преодолению страха.

При обучении прыжку в длину и в высоту с разбега надо обратить внимание на сам разбег и отталкивание. Во 5 классе можно учить отталкиванию без обозначения места, но недалеко от гимнастического мата, прыжковой ямы. Как подготовительные упражнения к любому прыжку (в длину, высоту, опорному) можно использовать прыжки на одной-двух ногах на месте, в движении, развивая тем самым у детей прыгучесть, силу отталкивания.

Но необходимо осторожно подходить к детям, у которых имеются сопутствующие отклонения в состоянии здоровья, нарушения опорнодвигательного аппарата (сколиоз, лордоз, плоскостопие) и нарушения соматического характера.

Прыжки, включенные в программу можно разделить на два вида: а) через вертикальное препятствие (прыжок в высоту); б) через горизонтальное препятствие (прыжок в длину). Основная задача: создать правильное представление о конкретном виде прыжка, что является основой в обучении прыжкам. Следует обучать раздельно элементам прыжка: правильному разбегу, сильному отталкиванию, координации движений в полете, мягкому приземлению, а также разбегу с трех—пяти шагов; место отталкивания необходимо постепенно приближать к постоянной зоне отталкивания.

У детей с нарушениями интеллекта общая ошибка — *они длительное время отталкиваются двумя ногами*, а приземляются на одну ногу. Вот почему при обучении прыжкам в длину и в высоту добиваются отталкивания одной ногой, а в опорных, в глубину.

**Метание.** В начальной школе главная задача — научить школьников правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие легкие предметы. При последовательном и правильном использовании метаний на уроке можно положительно и избирательно воздействовать на развитие нервномышечного и костно-связочного аппарата как верхних конечностей и плечевого пояса, так и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища; глазомер и умение соизмерять свои усилия.

Но у достаточно большого количества детей с нарушениями интеллекта не получается манипулировать с мячом, они с трудом собирают разбросанные по полу мячи, не могут удерживать мяч, выпускают его из рук, резко сжимают, боятся уронить; у некоторых, наоборот, слишком слабый захват, и мяч они удержать долго не могут, он у них выскальзывает из рук.

Следовательно, кисть не готова к манипуляции с мячом. Вот почему в программе большое место отводится подготовке кисти рук к метанию и только потом броскам и ловле мяча. Метание в цель очень полезно начинать в конце 4 класса, продолжать в 5 классе. Для этого необходимо широко практиковать использование подводящих и подготовительных упражнений.

Характерным для детей с нарушениями интеллекта данного возраста является то, что они как будто правильно воспринимают указание учителя и пытаются выполнить метание, но, как правило, у них это плохо получается.

Это свидетельствует о несовершенстве координационных возможностей детей. Метание в цель учитель должен рассматривать как упражнение, обучающее правильно метать на дальность. Закрепление навыков метания можно осуществлять при проведении подвижных игр с бросанием, ловлей и метанием.

**Подвижные игры.** При выборе подвижных игр на конкретный урок учитываются дидактические требования при изучении основного материала и степень сложности изучаемых упражнений. Например, если на уроке основным упражнением является бег или прыжки в длину и в высоту, то вводятся игры с элементами метания, ловлей мяча, коррекционные игры.

Если дети выполняют упражнения в ловле, передаче предметов, метании, то вводятся игры с бегом, прыжками и, естественно, закрепляются навыки метания, бросков, ловли.

В программе подвижные игры для 5 класса распределены по признаку наличия преимущественно двигательных действий: с элементами бега («Быстро по местам»; «Кошка и мышки»); с прыжками («Точный прыжок»; «Волк во рву»); с бросанием и метанием («Пустое место»; «Подвижная цель»); зимние игры («Снайпер»; «Снегурочка»; «Крепость»).

Объяснение игры должно быть кратким. Сам учитель может принять участие в игре. Дети видят действия учителя, стараются ему подражать, спрашивают.

Начиная с 5 класса можно практиковать игры с элементами соревнований. Но эти игры не всегда понятны детям с нарушениями интеллекта. Часто возникают конфликты, в проигрыше обвиняют более слабого ученика, угрожают ему, не хотят, чтобы он был в их команде. Учителю необходимо помнить, что игра не только закрепление сформированных умений и навыков, но и важное средство воспитания.

Иногда дети, усвоив на занятиях гимнастикой элементы метаний, прыжков, бега, в играх выполняют движения неточно, неправильно и даже небрежно, без желания. И здесь учитель должен так организовать игровую обстановку, чтобы дети были заинтересованы в самой игре, в ее конечном результате и выполняли движения правильно и рационально. Включение этих упражнений в игровые ситуации помогает решать коррекционные задачи. Такие игры называются *коррекционными*, они есть в программе по каждому классу.

**Лыжная подготовка.** Занятия проводятся на территории школьного двора или недалеко от школы. Обучение попеременному двухшажному ходу начинается в 5 классе, передвижение на лыжах без палок и с палками. На уроках учащиеся должны преодолевать на лыжах следующие расстояния в 5 классе до 1,5 км. Указанные нормативы условны и строго индивидуализированы.

Основные задачи на уроках по лыжной подготовке — ознакомить учащихся с простейшими правилами обращения с лыжами и палками, научить готовиться к занятиям, обучить нескольким строевым приемам с лыжами и построениям. Самые простые способы передвижения на лыжах в период начального обучения: ступающий ход, скользящий ход и попеременный двухшажный ход; подъемы ступающим шагом, елочкой, лесенкой, спуски в основной и в средней стойках, повороты переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Тема урока	УУД	Дата проведения урока по плану	Дата проведения урока фактически
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.		
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.		
3	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать выполнение упражнений		
4	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать выполнение упражнений.		
5	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать выполнение упражнений.		
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам.  Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы		

	Игра «Зайцы в огороде». -	деятельности).		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.		
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.		
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча		
10	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча		
11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.		
12	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
13	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
14	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений.		

15	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м/, ходьба - 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.		
16	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать выполнение упражнений.		
17	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости	Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча.		
18	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений.		
19	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча.		
20	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  Демонстрировать выполнение метания малого мяча.		
21	ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами Инструктаж по ТБ	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.		
22	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений		

23	ОРУ. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений		
24	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	Уметь делать «мостик» с помощью и без помощи.		
25	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	Описывать технику разучиваемых упражнений		
26	Построение в две шеренги. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.		
27	Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с гимнастической палкой.	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.		
28	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.		
29	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
30	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы		

		деятельности).		
31	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. . Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
32	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема..	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики		
33	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		
34	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
35	Опорный прыжок на горку матов.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики		
36	Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		
37	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».  Развитие скоростно-силовых способностей	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
38	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	Описывать технику разучиваемых упражнений		
39	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты».	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		

40	Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		
41	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		
42	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).		
43	Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		
44	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		
45	Развитие скоростно-силовых качеств			
46	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики		
47	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		
48	Развитие скоростных качеств			
49	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		

50	Развитие скоростных качеств			
51 52	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		
53 54	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		
55 56	Правила поведения на уроках л/п. Подъемы, спуски, повороты. Прохождение дистанции 1,5 км	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
57 58	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Игра «Не задень!». Координация работы рук при попеременном двухшажном ходе с палками.	Переносить и надевать лыжный инвентарь.		
59 60	Одновременный двухшажный ход. Катание с гор с поворотами. Подъем полувелочкой. Игра «Кто дальше».	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.		
61	Подъем полувелочкой. Игра «Кто дальше».	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.		
62	Подъем полувелочкой. Катание с гор с поворотами. Игра «Кто дальше»	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов		
63	Прохождение дистанции 2,5 км. Подъем полувелочкой.	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется		

	Игра-эстафета.	лыжниками.		
64	Попеременный и одновременный лыжные ходы. Эстафеты. Прохождение дистанции 2,5	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.		
65 66	Попеременный и одновременный лыжные ходы.. Эстафеты. Прохождение дистанции 2,5 км.	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.		
67	Прохождение дистанции 2 км. Круговая эстафета с этапом 200м.	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов		
68	Прохождение дистанции 2 км./	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.		
69	Круговая эстафета с этапом 200м.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.		
70	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.		
71	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.		
72	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.  Игра «Подвижная цель». Развитие	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		

	координационных способностей			
73	ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.  Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.		
74	ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком  Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.		
75	ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком.  Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).		
76	ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком  Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.		
77	ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком.  Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		
78	ОРУ. Ведение мяча на месте с низким	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач,		

	отскоком  Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	возникающих в процессе игры.		
79 80	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.		
81	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.  Игра в мини-баскетбол.	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		
82	ОРУ Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.  Игра в мини-баскетбол.	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.		
83 84	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении.  Игра в мини-баскетбол.	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		
85 86	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		
87	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		

88	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		
89	Прыжок в длину способом «согнув ноги».  Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики		
90	Тройной прыжок с места.  Игра «Волк во рву».	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		
91	Прыжок в высоту с прямого разбега.  Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).		
92	Прыжок в высоту с прямого разбега  Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики		
93	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.  Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).		

94	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		
95	Бросок набивного мяча.  Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		
96	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.  Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики		
97	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики		
98	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).  Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		
99	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).  Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		
100	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты		

	<p>ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).</p> <p>Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости</p>	<p>сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p>		
102	<p>Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»</p>	<p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p>		

### Критерии и нормы оценки знаний, учащихся по физической культуре

**Оценка успешности учащихся по физической культуре:** производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний (тесты, устные ответы), степень овладения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов, учитывая возрастные и индивидуальные особенности занимающихся. При оценке успешности ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремления к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

**Оценка "5"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Оценка "4"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре. Допущено 3-4 ошибки.

**Оценка "3"** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные 5-6 ошибок; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка "2"** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками, более 7 ошибок; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В 6 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

