Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

«Утверждаю»
директор школы:
_____/Г.В.Шевцова/
Приказ № 219 от 30.08.2018г.

Рабочая программа
индивидуального обучения по предмету
«Физическая культура»
учащейся 6 класса
Майоровой Юлии
основное общее образование
VIII вид обучения

Количество часов: 70
Учитель: Дьяконова Анжелика Александровна

Программа разработана на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой. - М. Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011

г. Константиновск
2018-2019 учебный год

2.Пояснительная записка

Нормативные документы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой, с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся с ОВЗ на основе следующих документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ № 1599 от 19.12.2014 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Проект примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), разработанной Российским Государственным Педагогическим Университетом им. А.И. Герцена от 03 апреля 2015 года;
4. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
7. Недельного учебного плана МБОУ СОШ №2 г. Константиновска на 2018-2019 учебный год.
8. Приказа МБОУ СОШ №2 от 03.09.2018 г. № 226 « Об организации обучения на дому».
9. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой. - М. Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011
10. Календарно-тематический план ориентирован на использование учебника «Физическая культура» 5-7 кл. Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. М., «Просвещение», 2014 г.;

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

В современных условиях формирование положительной мотивации к учению у школьников с ограниченными возможностями приобретает особую значимость и актуальность, ведь мотивация - одно из важнейших условий успешности или не успешности учения ребенка. Формирование положительной мотивации к обучению способствует «включению» компенсаторных функций организма, коррекции аномалий развития, обусловленных заболеванием, позволяет преодолеть физический барьер и успешно конкурировать со здоровыми сверстниками

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся основной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой основного общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически

крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

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 обучается 1 человек с заболеванием, выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

-коррекция и компенсация нарушений физического развития; развитие двигательных возможностей в процессе обучения; формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

-развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре; 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.

Во-первых, в раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные. Во-вторых, гимнастика, лёгкая атлетика в силу низких потенциальных возможностей учащегося используются доступные им виды заданий.

Весь материал условно разделён на следующие разделы:

*общеразвивающие и корригирующие упражнения,

*прикладные упражнения,

* Спортивные игры.

Раздел *«Общеразвивающие и корригирующие упражнения»*

составлен таким образом, чтобы была возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях и развивать у обучающегося способность к выполнению сложных двигательных комплексов. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторностатических функциях, упражнения для расслабления мышц, для развития координации движений, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Упражнения этих подразделов в силу особой значимости в коррекционно-восстановительной работе должны быть включены в каждый урок.

Раздел *«Прикладные упражнения»* направлен на формирование локомоторно-статических функций и разнообразных двигательных навыков, необходимых в быту,

учебном процессе и трудовой деятельности. В нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, прыжки, лазание и перелезание.

Упражнения с предметами, в силу их особого значения для детей, включены в данный раздел: упражнения с гимнастическими палками, с большими и малыми мячами, обручами. Особое внимание уделяется формированию функции хвата и умению манипулировать с предметами различными по форме, объему и весу.

Раздел «Спортивные игры». Из спортивных игр в настоящую программу включены те, которые наиболее распространены среди детей школьного возраста, проводить их можно по упрощенным правилам.

Специфика прохождения каждого вида упражнений обусловлена особенностью обучающегося.

Особое значение приобретает индивидуальный подход. Уроки строятся со строгим учётом состояния здоровья и физического развития ученика.

Наиболее типичные противопоказания:

-длительная задержка дыхания при выполнении всех видов упражнений

-упражнения с длительным статическим напряжением

-упор и висы

-наклоны и повороты туловища с большой амплитудой

Недопустимо переутомление, во избежание чего должен осуществляться индивидуальный подход в дозировке физических нагрузок на уроке. Целесообразно широко использовать все способы регулирования физических нагрузок путем изменения исходного положения, количества повторения упражнений, темпа, уменьшения или увеличения амплитуды движения. Обучающийся занимается в спортивной форме и обуви.

Место учебного предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный план для общеобразовательных учреждений РФ учебный предмет физическая культура выделяет в качестве самостоятельного предмета инвариантной части и отводит 70 часов для обязательного изучения на этапе основного образования в 6 классе из расчета *2* часа в неделю. С учетом годового календарного учебного графика МБОУ СОШ № 2 в 6 классе на прохождение программного материала отводится 35 учебных недель, *70* часов соответственно (2 часа в неделю).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения. В исходном положении лежа на спине (сидя, стоя) развивать диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание. Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков и имитационными движениями: как согревают руки (х-хо), как студят чай(ф- фу). Глубокое дыхание по подражанию (вместе с учителем). Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чу-чу-чу(паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет).

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.

Исходное положение лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений.

Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.

В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочерёдное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

Упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно - статических функциях. Удерживать голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены, поднимаясь на носки и поднимая правую (левую) руку вверх, прогнуться; приседания из этого исходного положения. Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, приседать на правой (левой) ноге. Сохранение правильного положения головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами (по ориентирам).

Упражнения для расслабления мышц. Исходное положение сидя, стоя, поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз. Плавные помахивания руками, отведенными в стороны(кисти слегка отстают от движения всей руки) - «птицы машут крыльями». Руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»). Стоя у опоры, покачивать вперед-назад расслабленной ногой - «стряхивать воду с ноги».

Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений. Одновременные движения прямыми руками вперед - назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.). Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой(лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть). Движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине - правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой). Формирование координации движений в прыжковых упражнениях: стоя у опоры, прыжком ноги в стороны - вместе.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча. Захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду.

Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивид.задание). Из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки.

Упражнения для формирования равновесия. Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед - назад, вправо, влево; повороты вправо - влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте

переступанием. Удерживать различные исходные положения на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх,вниз), по гимнастической скамейке. Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.

Упражнения для формирования правильной осанки. Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10сек. Подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой (индивидуальная коррекция).

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Передвижение к ориентирам (флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастического снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, очерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.

Раздел. Прикладные упражнения.

Построения и перестроения. Построение в шеренгу с равнением по канату (черте). Построение в колонну по одному вдоль каната (черты, гимнастической скамейки). Построение в круг с равнением по канату. Повороты на месте переступанием.

Ходьба и бег. Ходьба обычным шагом (вводить коррекцию походки с учетом индивидуальных особенностей). Ходьба строем друг за другом. Ходьба парами. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с преодолением препятствий (сгибание предметов, перешагивание через них в ходьбе, подлезание и т.п.). Спокойный бег друг за другом.

Прыжки. Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением на расстояние 1,5 -2 м(в играх «Попрыгунчики», «По кочкам», «Зайчата»). Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета рукой, головой. Прыжки в глубину с двух ног на две с мягким приземлением с высоты 15-20см. Прыжки на мягкое препятствие высотой 15-20см. Прыжки с гимнастического мата на мат (расстояние 10-20см). Перепрыгивание через начерченную линию, канат. Прыжки в длину с места толчком двух ног(15- 20см).

Лазанье и перелезание. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке и веревочной лестнице, не пропуская реек. Передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50-60см. Подлезание под препятствие(под гимнастического коня, натянутую веревку). Пролезание через обруч, удерживаемый ребром к полу учителем(другим учеником). Пролезание между рейками лестницы, вертикально поставленной к полу.

Упражнения с флажками. Правильное удержание флажка. Помахивание одним флажком, двумя вверху над головой, впереди, внизу перед собой и сбоку. С

флажками в руках по подражанию принимать исходное положения: руки в стороны, вперед, вверх, скрестно перед собой, вниз. Ходьба с флажками в руках.
Упражнения с обручами. Удерживая обруч двумя руками, поднимать его перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз. Удерживать обруч перед собой, ходить с изменением направления и движениями руками («шофер ведет машину»). В положении сидя в обруче ноги «скрестно», стоя в обруче в основной стойке, наклоны вперед (с захватыванием обруча) и выпрямлением (с подниманием обруча). Прокатывание обруча и бег за ним.
Упражнения с гимнастическими палками. Удержать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка вверху, палка за головой. Выполнять повороты туловища
и наклоны, удерживая палку перед собой, вверху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища. Ходьба с палкой в руках.
Упражнения с большими мячами. Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Перекладывание мяча с одного места в другое по ориентирам. Катание мяча головой, передвигаясь на четвереньках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки(кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя) лёжа на животе. Сидя на полу, ноги «скрестно» выпрямлены (прокатывание мяча вокруг себя). Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду 2-мя руками снизу на уровне груди, сверху, сбоку, шаг вперед). Прокатывать мяч перед собой с продвижением по залу. Броски мяча через веревку сидя «по - турецки». Подбрасывание мяча перед собой и ловля.
Упражнения с малыми мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча перед собой и ловля. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удерживанием мяча.
Метания, передача предметов и переноска грузов. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, меняя направление. Броски мешочка с песком друг другу, в круг, в обруч. Метание средних мячей снизу вверх. Метание мячей снизу в цель, расположенную вертикально. Метание малого мяча вдаль с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания. Метание одной рукой из-за головы в мишень, расположенную вертикально. Переноска мешочка с песком, набивного мяча на ладонях обеих рук, вытянутых вперед. Переноска гимнастических палок (4-6шт.).

Раздел. Спортивные игры.

«Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Слепая лиса», «Салки», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Принеси мячи», «Догони мяч». Волейбол, Баскетбол.
Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения стоя на коленях, с перекатыванием и перебрасыванием мяча.

Тематическое планирование

Раздел	Основное содержание	Виды деятельности обучающихся

6 класс 70 часов

Знания о физической культуре (8 ч)		
Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической Культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа	Немного истории **Основные содержательные линии.** Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.	**Пересказывать** текст по истории развития физической культуры. **Объяснять** связь физической культуры с традициями и обычаями народа. **Приводить** примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.
	Что такое комплексы физических упражнений. **Основные содержательные линии.** Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.	**Характеризовать** комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. **Приводить** примеры комплексов упражнений и **определять** их направленность.
Способы физкультурной деятельности (6 ч)		
Самостоятельные наблюдения	**Как измерить физическую нагрузку** **Основные содержательные линии.** Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь	**Определять** связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс. **Измерять** величину пульса в покое и после физической нагрузки. **Находить** разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.
Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур	**Закаливание — обливание, душ.** **Основные содержательные линии.** Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.	**Объяснять** правила закаливания способом «обливание». **Объяснять** правила закаливания принятием душа. **Выполнять** требования безопасности при проведении закаливающих процедур.
Физическое совершенствование (56 ч)		
Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастические упражнения. **Основные содержательные линии.** Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами	**Характеризовать** дозировку и последовательность упражнений с гантелями. Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на

	правым и левым боком, выпадами и на носках.	гимнастическом бревне.
Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.	**Основные содержательные линии.** Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала III класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.	**Совершенствовать** технику выполнения прикладных упражнений. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами. **Преодолевать** полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.
Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол	**Спортивные игры. Баскетбол.** **Основные содержательные линии.** История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал III класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; на месте. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мыши, ног.	**Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол. **Описывать** технику ведения мяча ранее изученными способами. м.
Волейбол: передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол	**Волейбол.** **Основные содержательные линии.** История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.	**Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в волейбол. **Излагать** общие правила игры в волейбол. **Развивать** пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом. **Развивать** мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений.
Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол	**Футбол.** **Основные содержательные линии.** История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; Общеразвивающие упражнения.	**Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в футбол. **Излагать** общие правила игры в футбол. **Выполнять** удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения. **Передавать** мяч партнёру и **останавливать** катящийся мяч в условиях игровой деятельности.

Подвижные игры	Подвижные игры «Передал — садись» и др. **Основные содержательные линии.** Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов.	**Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, **готовить** места занятий с учётом правил техники безопасности. **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. **Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность. **Проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.

Календарно-тематическое планирование. Физическая культура.

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Вид контроля	Домашнее задание
			План.	Факт.		
1.	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег	1	03.09		Текущий	Комплекс ОРУ
2.	Низкий старт, бег 3х 60м, эстафетный бег.	1	05.09		Текущий	Компл. ОРУ
3.	Низкий старт, бег 4х40м, эстафетный бег.	1	10.09		Текущий	Комплекс
4	Бег 60м. Эстафетный бег.	1	12.09		Текущий	Комплекс
5	Прыжок в длину с места. Бег на средние дистанции.	1	17.09		Текущий	Комплекс
6	Прыжок в длину согнув ноги (отталкивание), метание мяча	1	19.09		Текущий	Комплекс
7.	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча (техника метания)	1	24.09		Текущий	Комплекс ОРУ
8	Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции (1000 м.)		26.09		Текущий	Комплекс
9.	Бег 1000 м.	1	01.10		Текущий	Компл. ОРУ
10	Бег 12 мин. Развитие выносливости.	1	03.10		Текущий	Комплекс
11	Длительный бег 14 мин.	1	08.10		Текущий	Комплекс
12	Бег с небольшими препятствиями 15 мин.	1	10.10		Текущий	Комплекс
13.	Бег в равном темпе 15 мин.	1	15.10		Текущий	Компл. ОРУ
14.	Развитие выносливости, бег 20 мин.	1	17.10		Текущий	Компл. ОРУ
15.	Бег 2000м без учёта времени.	1	22.10		Текущий	Комплекс ОРУ

16.	Ходьба с перешагиванием через шнур.	1	24.10		Текущий	Комплекс ОРУ
17.	Метание в вертикальную цель. Подлезание под шнур.	1	29.10		Текущий	Комплекс ОРУ
18.	Ловля мяча. Игра «Попади в цель».	1	31.10		Текущий	Комплекс ОРУ
19.	Броски и ловля мяча. Игра «Попади в цель».	1	12.11		Текущий	Стр. 70 Комплекс ОРУ
20.	Иструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	14.11		Текущий	Стр. 70 Комплекс ОРУ
21	Подтягивание в висе. упражнения на р/высоких брусьях.		19.11		Текущий	
22.	Висы. Строевые упражнения	1	21.11		Текущий	Стр. 72 Компл. ОРУ
23.	Упражнения в висах, на гимнастической скамейке, подтягивание в висе.	1	26.11		Текущий	Стр. 72 Компл. ОРУ
24.	Комбинация упражнений на перекладине, брусьях.	1	28.11		Текущий	Стр. 73 Компл. ОРУ
25	Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии		03.12		Текущий	
26.	Комбинация упражнений в равновесии.	1	05.12		Текущий	Стр. 73 Компл. ОРУ
27.	Комбинация упражнений в равновесии.	1	10.12		Текущий	Стр.74 Компл. ОРУ
28.	Упражнения в равновесии. Акробатические элементы.	1	12.12		Текущий	Стр.75 Компл. ОРУ
29.	Акробатика. Упражнения в равновесии	1	17.12		Текущий	Стр.65 Компл. ОРУ
30.	Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения, элементы и соединения.	1	19.12		Текущий	Стр.77 Компл. ОРУ
31.	Комбинация акробатических упражнений. Развитие гибкости.	1	24.12		Текущий	Стр.78 Компл. ОРУ
32.	Комбинация акробатических упражнений.	1	26.12		Текущий	Стр.79 Компл. ОРУ
33.	Комбинация акробатических упражнений.	1	14.01		Текущий	Стр.80 Компл. ОРУ

34.	Т.Б на уроках баскетбола. Передвижения игрока.	1	16.01		Текущий	Стр.80 Компл. ОРУ
35.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1	21.01		Текущий	Стр.80 Компл. ОРУ
36.	Повороты с мячом. Ведение мяча. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1	23.01		Текущий	Стр.80 Компл. ОРУ
37.	Ведение мяча. Передачи мяча в тройках Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1	28.01		Текущий	Комплекс ОРУ
38.	Передача мяча различным способом. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	30.01		Текущий	Комплекс ОРУ
39.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	04.02		Текущий	Комплекс ОРУ
40.	Передача мяча в тройках. Штрафной бросок.	1	06.02		Текущий	Комплекс ОРУ
41.	Штрафной бросок.	1	11.02		Текущий	Комплекс ОРУ
42.	Бросок мяча в движении.	1	13.02		Текущий	Комплекс ОРУ
43.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	1	18.02		Текущий	Комплекс ОРУ
44.	Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением.	1	20.02		Текущий	Комплекс ОРУ
45.	Передача мяча в тройках. Нападение быстрым.	1	25.02		Текущий	Комплекс ОРУ
46.	Т.Б. на уроках волейбола. Стойки и перемещения волейболиста.	1	27.02		Текущий	Стр.80 Компл. ОРУ
47.	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой.	1	04.03		Текущий	Стр.80 Компл. ОРУ
48.	Передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	06.03		Текущий	Стр.80 Компл. ОРУ
49.	Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи	1	11.03		Текущий	Стр.80 Компл. ОРУ
50.	Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи.	1	13.03		Текущий	Стр.80 Компл. ОРУ
52.	Верхняя прямая подача, прием подачи.	1	18.03		Текущий	Стр.80 Компл. ОРУ
53	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку Нападающий удар.	1	20.03		Текущий	Стр.80 Компл. ОРУ
54	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1	01.04		Текущий	Стр.80 Компл. ОРУ
55.	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1	03.04		Текущий	Стр.83 Компл. ОРУ

56.	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нападающий удар.	1	08.04		Текущий	Стр.84 Компл.
57	Бег 12 минут. Спортивные игры.	1	10.04		Текущий	ОРУ
58.	Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	15.04		Текущий	Стр.73 Компл. ОРУ
59.	Бег 12 минут. Развитие выносливости.	1	17.04		Текущий	Стр.73 Компл. ОРУ
60.	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий.	1	22.04		Текущий	Стр.73 Компл. ОРУ
61.	Бег 15 минут. Спортивные игры.	1	24.04		Текущий	Компл. ОРУ
62.	Инструктаж по ТБ Челночный бег 3х10. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	1	29.04		Текущий	Стр.73 Компл. ОРУ
63.	Прыжок в длину. Бег 60м. Правила соревнований.	1	06.05		Текущий	Стр.73 Компл. ОРУ
64	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1	08.05		Текущий	Компл. ОРУ
65	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1	13.05		Текущий	Компл. ОРУ
66	Метание мяча. Прыжок в длину с разбега на результат.	1	15.05		Текущий	Компл. ОРУ
67	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	20.05		Текущий	Компл. ОРУ
68	Техника индивидуальной защиты. Учебная игра	1	22.05		Текущий	Компл. ОРУ
69	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1	27.05		Текущий	Компл. ОРУ
70	Тактические командные действия. Учебная игра	1	29.05		Текущий	

Результаты освоения учебного предмета

К концу первого года обучения ученик научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;

-соблюдать личную гигиену, режим дня;

- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном;

- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Получит возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками;

- выполнять метание малого мяча на дальность, упражнения в передачах, бросках, ловли мяча;

- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;

- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия;

- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;

- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ

Текущий контроль успеваемости обучающихся 6-х классов МБОУ СОШ №2 проводится:

1. поурочно: проверка знаний, умений, навыков учащихся, проводится учителем на текущих занятиях
2. по учебным четвертям: определяется на основании результатов текущего контроля успеваемости обучающихся в течение четверти.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель
методического объединения
учителей физической культуры, ОБЖ,
технологии, искусства.
МБОУ СОШ №2
от 29.08. 2018 года №1
_____ Краснянская Л.Н.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ (И.Г. Маликова)

30.08. 2018 г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель
методического совета
МБОУ СОШ №2
от 30.08. 2018 года №1

_____ (Н.А. Вакало)