

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию, науки и молодежной политики**

**Волгоградской области**

**Отдел по образованию и молодежной политики администрации**

**Котовского муниципального района**

**МКОУ Попковская СШ**

**РАССМОТРЕНО**

Методический совет

Протокол №4

от «30» августа 2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогический совет

Протокол №4

от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Е.М.Матвеева

Приказ №86

от «30» августа 2024 г.

**Адаптированная рабочая программа по физической культуре**

**4 класс с ЛУО**

**по 102 часа (3 часа в неделю)**

**х. Попки 2024**

## ***І. Пояснительная записка***

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для учащихся 4 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», зарегистрированного в Минюсте РФ 03.02.2015 года;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ Попковской СШ на 2024-2025 учебный год;
- Программа воспитания МКОУ Попковская СШ.
- Учебный план МКОУ Попковской СШ на 2024-2025 учебный год.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 4 классов разработана на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (I-IV и дополнительный классы) предметная область «Физическая культура».

Цель рабочей программы: всесторонне развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- коррекция нарушений физического развития;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Работа на уроках выстраивается на принципах индивидуально-дифференцированного подхода. Программа предусматривает проведение традиционных, обобщающих уроков, с применением такой формы работы, как фронтальная, индивидуальная, работа парами. Ведущей **формой** работы с обучающимися на уроках является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. При проведении уроков по предмету «Адаптивная физическая культура» предполагается использование следующих **методов**: словесный (рассказ, объяснение, беседа), наглядный (применение пособий таблиц, рисунков, технических средств), практический (выполнение упражнений и заданий).

В 4 классе ведется традиционная система отметок по 5-балльной шкале. Основная цель, которого сформировать и развить оценочную деятельность детей, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребёнка. В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

Оценка «5» - «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Оценка «4» - «хорошо» — от 51% до 65% заданий.

Оценка «3» - «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов осуществляется по итогам выполнения техники упражнений и заданий. (При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

Результаты оценки достижений предметных результатов дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков в текущем учебном году; запланировать

индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

В течение года проводится диагностика уровня усвоения знаний и умений учащихся. Она состоит из анализа двух этапов:

1 этап – стартовая диагностика - сентябрь.

Цель: выявить уровень физического развития учащихся и готовность к освоению программного материала.

2 этап – итоговая диагностика - май.

Цель: выявление уровня физического развития учащихся и правильность выполнения техники упражнений.

Данные этапов диагностики фиксируются в сводной таблице достижений предметных результатов.

По итогам каждого этапа диагностики заполняется графа знаком, представленным в виде баллов:

**0** баллов – не проявил данное умение (не научился).

**1** балл – демонстрирует умение только с помощью учителя (частично научился).

**2** балла – допускает ошибки при демонстрации умений, требуется частичная помощь учителя.

**3** балла – демонстрирует в работе данное умение самостоятельно.

Результаты дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков учащихся; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

## ***II. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.***

Адаптивная физическая культура в 4 классах является составной частью всей системы работы с учащимися с нарушениями интеллекта и направлена на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-развивающих и лечебно-оздоровительных задач.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 4 классах включает следующие разделы:

- Знания о физической культуре.
- Гимнастика.
- Лёгкая атлетика.
- Лыжная подготовка.
- Игры.

Раздел «Знания о физической культуре» включает в себя теоретические сведения об уроке «Адаптивная физическая культура», о правилах поведения на уроках, о технике безопасности, продолжает знакомить с основами закаливания. Соблюдение личной гигиены. Приемами самостраховки при выполнении упражнений. Знания по данному разделу включаются в каждый урок адаптивной физической культуры.

Раздел «Гимнастика» предусматривает выполнение строевых упражнений. Упражнениями для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, упражнениями на равновесие. А так же общеразвивающими упражнениями с гимнастическими палками, мячами, обручами. Упражнениями для укрепления туловища. Лазанием вверх и вниз по гимнастической стенке. Прыжками в глубину с приседа. Перелазание через гимнастического «козла». Передачей предметов. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Прыжками на скакалке на месте. Упражнения по ориентирам. Выполнения вися на рейке на руках.

Раздел «Легкая атлетика» представлен разновидностями ходьбы. Ходьбой с открытыми и закрытыми глазами. Ходьбой с выполнением упражнений. Бегом на скорость на 30м,40м,60 м. Бегом до 3 минут медленным. Прыжками с ноги на ногу, прыжками в длину с места, разбега и высоты. Метанием в цель, даль. Выполнением специальных беговых упражнений. Бегом в чередован с ходьбой на дистанции 100 м. Челночным бегом. Бег с преодолением препятствий. Бросанием набивного мяча.

Раздел «Лыжная подготовка» включает обучение построению с лыжами. Повороты переступанием на месте и в движении. Передвижение на лыжах 1- 2 км. Спуски на лыжах со склона в высокой стойке и подъемы.

Торможение «плугом». Передвижение на лыжах отрезков 40-60м в быстром темпе. Выполнение попеременно двушажного хода.

Раздел «Игры» включает в себя игры различной направленности на развитие физических качеств. Коррекционная игра: Игры с бегом и прыжками. Игры с элементами общеразвивающих упражнения. Игры с бросанием, метанием и ловлей мяча. А так же пионербол, где отрабатываются умения в передачи, подачи, бросков мяча и ловле мяча через сетку. Помимо игровой направленности включены упражнения на равновесие, для развития пространственно-временной дифференцировки, формирования правильной осанки и укрепления мышц голеностопа и стоп. Упражнения на укрепления мышц, спины, брюшного пресса, прыжки на скакалке.

Реализация воспитательного потенциала каждого урока, заложенного в модуль «Школьный урок» Программы воспитания КОУ «Исилькульская школа-интернат» осуществляется через его организацию с учетом совокупности методов, приемов, направленных на воспитание обучающихся. Воспитывающее содержание урока направлено на побуждение школьников, задуматься о ценностях, нравственных вопросах, жизненных проблемах.

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию учащимся примеров осознанного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, анализа жизненных историй, поступков и ситуаций организуется путём проведения единых тематических уроков в образовательных областях: физическая культура, язык и речевая практика, естествознание, человек и общество, искусство, технология.

С целью решения вопросов по профориентации обучающихся на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» включается материал, направленный на знакомство учащихся с многообразием мира профессий.

На уроках, где рассматриваются вопросы профориентационного характера, ведется работа по формированию ценностного отношения к труду, пониманию его роли в жизни человека и в обществе, по развитию интереса к учебно-познавательной деятельности, основанной на посильной практической включенности в различные ее виды, в том числе социальную, трудовую, игровую.

При переходе на обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий в рабочую программу предмета «Адаптивная физическая культура» вносится корректировка с учетом технических средств обучения (персональный компьютер ученика, выход в интернет, электронная почта, мессенджер – Сферум) для определения способов офлайн и онлайн взаимодействия.

Разрабатываются задания, вопросы, упражнения, обеспечивающие осознанное восприятие учебного материала. Составляются файлы-задания, разрабатывается дидактический материал. Для осуществления контроля качества полученных знаний разрабатывается контрольно-измерительный материал: онлайн-тесты, опросники, задания для самостоятельного выполнения в дистанционном режиме.

При составлении уроков адаптируется материал основных образовательных порталов:

- образовательный портал России «ИНФОУРОК.школа. ру»;
- социальная сеть работников образования nsportal.ru.

Весь учебный материал по предмету «Физическая культура» размещается на сайте: <http://nsportal.ru/sendin-dmitriy>

Продолжительность урока в 4 классе составляет 40 минут. С целью профилактики утомления в учебном процессе необходимо чередовать различные виды учебной деятельности от 3 до 7 видов. Продолжительность одного вида учебной деятельности составляет 5 – 7 минут. Общая продолжительность использования электронных средств обучения на уроке не должна превышать 20 минут.

### ***III. Описание места учебного предмета в учебном плане.***

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана для 4 класса. На предмет «Адаптивная физическая культура» в 4 классе отведено 3 часа в неделю.

Количество часов в год составляет 102 часа и регламентируется расписанием, годовым календарным графиком МКОУ Попковской СШ на 2024 – 2025 учебный год.

#### ***IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета***

*Программа обеспечивает достижение учащимися 4 класс личностных результатов:*

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальным и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- способность к осмыслению картины мира, её временно – пространственной организации; - формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- проявление готовности к самостоятельной жизни.

***Программа обеспечивает достижение учащимися 4 класса базовых учебных действий:***

*Личностные учебные действия:*

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, друга, одноклассника;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;

*Коммуникативные учебные действия:*

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – ученик);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из – за парты и т.д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами) и организовывать своё рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;

Познавательные учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо – родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями;
- выполнять арифметические действия;
- наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, предъявленное на бумажных и электронных носителях);
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты***

*К концу обучения в 4 классе учащиеся должны знать:*

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
<b>Знания о физической культуре.</b>	
Правила поведения на уроках. Основные правила закаливания.	Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Значение физических упражнений для здоровья человека. Предупреждение травм во время занятий. Основные правила закаливания. Понятия опрятность, аккуратность.
<b>Легкая атлетика.</b>	
Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале.	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Название спортивного инвентаря.
<b>Игры</b>	
Упрощённые правила игр.	Правила игр, название игр .
<b>Гимнастика</b>	
Правила обращения с инвентарем. Название упражнений, команд и распоряжений.	Правила обращения с инвентарем. Название упражнений, команд и распоряжений. Исходные положения , рапорт дежурного ; строевые команды; что такое дистанция; 1—2 комплекса утренней зарядки.
<b>Лыжная подготовка</b>	
Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Название лыжного инвентаря	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Название лыжного инвентаря, лыжных ходов правила ухода за лыжами и обувью, как оказать помощь при обморожении.

*К концу обучения в 4 классе учащиеся должны уметь:*

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
<b>Знания о физической культуре.</b>	
Соблюдать правила поведения на уроках. личную гигиену. Быть опрятными и аккуратными.	Соблюдать правила поведения на уроках, личную гигиену, использовать приемы страховки и само страховки. Быть опрятными и аккуратными. Применять технику закаливания.
<b>Легкая атлетика.</b>	
Выполнять строевые упражнения, построения. Ходить по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Ходить в чередовании с бегом. Медленно бежать в заданном направлении. Чередовать бег и ходьбу. Выполнять прыжки с ноги на ногу, вверх, в длину с места, в высоту. Бросать волейбольные мячи. Метать с места малый мяча в стенку.	Выполнять строевые упражнения, построения и перестроения. Ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40 м. Бежать в медленном темпе 3 мин, мягко приземляться при прыжках в высоту и в длину. Метать теннисный мяч на дальность с одного шага. Бежать в быстром темпе короткую дистанцию, прыгать в длину.
<b>Игры.</b>	

<p>Играть в игры соблюдая элементарные правила . Понимать требования учителя во время игры. Соблюдать правила безопасности во время игр. Уметь играть в игры разной направленности с использованием инвентаря.</p>	<p>Играть в игры и знать название игр, соблюдать правила игры . Понимать и исполнять требования учителя во время игры. Соблюдать правила техники безопасности во время игр. Уметь играть в игры разной направленности с безопасным использованием спортивного инвентаря. ловить мяч, выполнять передачу от груди. передачу мяча в команде, выполнять подачу мяча.</p>
<b>Гимнастика.</b>	
<p>Выполнять построения и размыкания. Упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, на равновесие. Общеразвивающие упражнения без предметов, ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук, Упражнения для укрепление туловища. Общеразвивающие упражнения с обручам, упражнения для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота. Упражнения для мышц ног. Лазание по гимнастической скамейке.</p>	<p>Выполнять построение в колонну, шеренгу, размыкания на вытянутые руки. Упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, упражнения на равновесие. Выполнять ору с предметами: с гимнастическими палками, мячами, обручами. выполнить комплекс утренней гимнастики. Подавать команды при сдаче рапорта; соблюдать дистанцию при построении; выполнять повороты кругом переступанием. Принимать правильную осанку;ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук. Перелезть через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты. Переносить набивные мячи Сохранять равновесие на гимнастической скамейке.</p>
<b>Лыжная подготовка.</b>	
<p>Выполнять построение с лыжами Передвигаться на лыжах скользящим шагом. Преодолевать на лыжах дистанцию 500м. Преодолевать спуск в высокой стойке.</p>	<p>Выполнять построение с лыжами выполнять все изученные команды в строю;. Передвигаться на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты. переступанием. Кататься с горок, координировать движения рук и ног в попеременном двушажном ходе на отрезках 30—40 м; Преодолевать спуск в высокой стойке на склоне. Преодолевать на лыжах дистанцию 1—1,5 км (девочки) и 1—2 км (мальчики).</p>

## ***V. Содержание учебного предмета.***

### **Знания о физической культуре.**

Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Значение физических упражнений для здоровья человека. Предупреждение травм во время занятий. Основные правила закаливания. Понятия опрятность, аккуратность.

### **Легкая атлетика.**

Ходьба в различном темпе. Бег до 2 минут медленный. Прыжки с ноги на ногу. Ходьба со сменой положения рук. Бег 30 м на скорость. Ходьба с открытыми и закрытыми глазами. Чередование бега и ходьбы 100 м. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Метание малого мяча. Низкий старт. Повторный бег 30 м. Прыжки в высоту. Бег в чередован с ходьбой на дистанции 100 м. Прыжки в длину с места. Ходьба с открытыми и закрытыми глазами. Бег до 2 мин медленный. Метание даль. Бег с высокого старта 30м. Метание в цель. Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег,20м-ходьба. Прыжки в длину с разбега. Ходьба в различном темпе. Бег до 3 минут медленный. Прыжки с ноги на ногу. Бег 40,60 м на скорость. Прыжки на одной ноге. Чередование бега и ходьбы 200 м. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча. Ходьба с выполнением упражнений. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий. Бросок набивного мяча.

### **Гимнастика.**

Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, упражнения на равновесие. Перелазание через предметы. Общеразвивающие упражнения с мячами, упражнения для укрепления туловища. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке .Общеразвивающие упражнения с обручами, упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки на скакалке на месте, прыжки в верх толчком одной двух ног. Переноска грузов и передача предметов. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, упражнения на равновесие. Прыжок в глубину с приседа. Подлезание под препятствие. Общеразвивающие упражнения с мячами, передача предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища. Перелезание через гимнастического «козла». Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, вис на рейке на руках. Упражнения по ориентирам.

### **Лыжная подготовка.**

Ходьба на лыжах скользящим шагом .  
Повороты переступанием на месте и в движении.

Передвижение на лыжах 1- 2 км по дистанции за урок.  
 Спуски на лыжах со склона в высокой стойке.  
 Подъемы скользящим шагом. Торможение «плугом».  
 Передвижение на лыжах. отрезков 40-60м в быстром темпе.  
 Передвижение на лыжах 1-2км. Игра «Быстро в строй».  
 Попеременный двушажный ход.  
 Игра «Завладей палкой».  
 Подъемы и спуски на лыжах в высокой стойке.

### **Игры.**

Коррекционные игры: «Найди предмет». «Запрещенное движение»; «Летает не летает».  
 Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор»; «Товарищ командир»; «Передал-садись».  
 Игры с бегом и прыжками: «Волки во рву»; «Бездомный заяц»; «Два мороза».  
 Игры с бросанием, метанием и ловлей мяча: «Подвижная цель»; «Гонка мячей по кругу»; «Подбрось- поймай»; «Меткий стрелок». Подача мяча одной рукой. Ловля мяча двумя руками. Подача мяча снизу одной рукой. Ловля мяча двумя руками и передача. Подача и ловля мяча двумя руками.  
 Учебная игра.

### ***V.2. Тематический план.***

№ п/п	Раздел программы	Год Количество часов
1.	Знания о физической культуре	1
2.	Легкая атлетика	18
3.	Гимнастика	32
4.	Игры	31
5.	Лыжная подготовка	20
Итого:		102

**VI. Календарно - тематическое планирование.**

**Адаптивная физическая культура**

**4 класс.**

**1 четверть (24 часа).**

**(3 часа в неделю).**

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель	Основные виды деятельности	Кол-во часов
<b>Знания о физической культуре- 1 час</b>				
1.	Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.	Ознакомление с правилами поведения на уроке адаптивной физкультуры. Основными правила закаливания. Оценка уровня физического развития учащихся.	Ознакомить с правилами поведения. Выполнение упражнений в беге, прыжках, Диагностика уровня физического развития учащихся.	1
<b>Легкая атлетика- 9 часов</b>				
2	Бег до 2 минут медленный, прыжки с ноги на ногу.	Обучение медленному бегу, прыжкам с ноги на ногу.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег до 2 минут медленный. Прыжки с ноги на ногу Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
3	Бег 30 м на скорость, челночный бег.	Обучение бегу на скорость по одному, челночному бегу.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие	1

			упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Бег 30 м на скорость, челночный бег. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	
4	Чередование бега и ходьбы 100 м.	Обучение ходьбе, бегу на дистанции 100 м.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 100м. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
5	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.	Обучение специально- беговым упражнениям.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Метание малого мяча. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
6	Низкий старт, повторный бег 30 м.	Обучение техники низкого старта, бегу на скорость.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие внимания. Низкий старт.	1

			Повторный бег 30 м. Прыжки в высоту. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	
7	Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 100 м, прыжки в длину с места.	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., прыжков в длину с места.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие координации. Бег в чередован с ходьбой на дистанции 100 м. Прыжки в длину с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
8	Бег до 2 мин медленный, метание в даль.	Совершенствование техники бега в медленном темпе, метания.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие точности движений. Бег до 2 мин медленный. Метание в даль. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
9	Бег с высокого старта 30м, метание в цель.	Совершенствование техники бега на скорость, метания.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Бег 30 м на скорость. Метание в цель. Выполнение упражнений на	1

			дыхание и расслабление.	
10	Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег,20м-ходьба.	Совершенствование техники бега в чередовании с ходьбой на дистанции 100 м.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие прыгучести. Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег,20м-ходьба.Прыжки в длину с разбега. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
<b>Гимнастика- 8 часов</b>				
11	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	Совершенствование выполнения упражнений на укрепление и развитие мышц живота и спины.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
12	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, упражнения на равновесие.	Совершенствование выполнения вращения и поднимания рук, упражнений на сохранение чувства равновесия.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1

			Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	
13	Перелазание через предметы.	Совершенствование перелазания через предметы .	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Перелазание через предметы. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
14	Общеразвивающие упражнения с мячами, упражнения для укрепления туловища.	Совершенствование выполнения упражнений с мячами, для укрепления туловища.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами на развитие гибкости. Упражнения для укрепления туловища на гимнастических матах парами. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
15	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Совершенствование выполнения лазания по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1

16	Общеразвивающие упражнения с обручами, упражнения для формирования правильной осанки.	Совершенствование выполнения упражнений с обручами, упражнениям на осанку.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте Общеразвивающие упражнения с обручами на развитие ловкости. Упражнения для формирования правильной осанки на гимнастических матах. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
17	Прыжки на скакалке на месте, прыжки в верх толчком одной двух ног.	Совершенствование умения выполнения прыжков на скакалке, прыжков вверх.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Прыжки на скакалке, прыжки вверх. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
18	Переноска грузов и передача предметов.	Совершенствование выполнения упражнений по переноске грузов и передачи предметов.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Переноска грузов и передача предметов. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1

19	Коррекционная игра :«Найди предмет».	Обучение игре: «Найди предмет», упражнениям с сохранением чувства равновесия.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Найди предмет». Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
20	Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор».	Обучение игре с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», упражнениям на укрепление мышц брюшного пресса.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», упражнениям на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
21	Игра с бросанием, метанием и ловлей мяча: «Подвижная цель».	Обучение игре: «Подвижная цель», упражнениям на развитие мышц спины.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Игра с бросанием, метанием и ловлей мяча: «Подвижная цель». Упражнения на формирование правильной осанки. Выполнение упражнения на	1

			дыхание и расслабление .	
22	Подача мяча одной рукой. Ловля мяча двумя руками.	Обучение подачи и ловле мяча двумя руками.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Подача мяча одной рукой. Ловля мяча двумя руками. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
23	Подача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.	Обучение подачи и ловле мяча, игре с соблюдением правил.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Подача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
24	Игра с бегом и прыжками: «Волки во рву».	Обучение игре с прыжками: «Волки во рву», упражнениям на укрепление голеностопа, стоп.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие прыгучести.Игра с прыжками:«Волки во рву». Упражнения для укрепления мышц голеностопа и стоп. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
Всего				

*2 четверть (23 часа).  
(3 часа в неделю).*

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол- во часов
<b>Игры – 10 часов</b>				
1	Коррекционная игра: «Запрещенное движение».	Обучение игре: «Запрещенные движения», упражнениям на укрепление мышц ног.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Запрещенные движения». Упражнения на укрепление мышц ног (у гимнастической стенке). Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
2	Игра с бегом и прыжками: «Бездомный заяц».	Обучение игре: «Бездомный заяц», бег по ориентирам, нанесенным на полу по сигналу.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом: «Бездомный заяц». Упражнения для развития пространственно-	1

			временной дифференцировки. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	
3	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Товарищ командир».	Обучение игре: «Товарищ командир», упражнениям на укрепление мышц туловища.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Товарищ командир». Упражнения на укрепление туловища. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2
4	Игра с бросанием, метанием и ловлей мяча «Гонка мячей по кругу».	Обучение игре «Гонка мячей по кругу», упражнениям на укрепление мышц туловища.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бросанием, метанием и ловлей мяча: «Гонка мячей по кругу». Упражнения на укрепление туловища. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2

5	<p>Подача мяча одной рукой, ловля мяча двумя руками.</p>	<p>Совершенствование техники подачи мяча, ловли мяча двумя руками.</p>	<p>Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Подача мяча одной рукой. Ловля мяча двумя руками. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>	2
6	<p>Подача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.</p>	<p>Совершенствование техники подачи и ловле мяча.</p>	<p>Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Подача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра «пионербол». Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>	1
7	<p>Подача мяча одной рукой. Передачи мяча в команде.</p>	<p>Совершенствование техники подачи мяча, передачам мяча в команде.</p>	<p>Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Подача мяча одной рукой. Передачи мяча в команде. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>	1

**Гимнастика – 8 часов**

8	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Совершенствование техники выполнения передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на укрепление голеностопа. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
9 10	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, упражнения на равновесие.	Совершенствование техники выполнения лазания по гимнастической стенке, упражнений в равновесии.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2
11	Прыжок в глубину с приседа.	Совершенствование техники выполнения прыжка в глубину.	Выполнение упражнения с построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и	1

			бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Прыжок в глубину с приседа. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	
12 13	Подлезание под препятствие.	Совершенствование техники выполнения подлезания под препятствие.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Подлезание под препятствие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2
14	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Совершенствование техники выполнения лазания по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
15	Общеразвивающие упражнения с мячами, передача предметов.	Совершенствование техники выполнения правильной передачи набивных мячей, кубиков.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с	1

			мячами. Проведение эстафет на умение передачи предметов в друг другу. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	
<b>Лыжная подготовка – 8 часов</b>				
16	Ходьба на лыжах в медленном темпе.	Обучение ходьбе на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Ходьба на лыжах в медленном темпе. Выполнение упражнений на дыхание.	1
17	Повороты переступанием на месте и в движении.	Обучение поворотам вокруг концов лыж.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Повороты переступанием на месте и в движении. Выполнение упражнений на дыхание.	1
18	Передвижение на лыжах 1км- 2км за урок.	Обучение передвижению на лыжах друг за другом в медленном темпе по дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Передвижение на лыжах 1км- 2км за урок. Выполнение упражнений на дыхание.	1
19	Попеременный двушажный ход.	Обучение двушажному ходу.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Попеременный двушажный ход.	1

			Выполнение упражнения на дыхание	
20	Спуски со склона в высокой стойке.	Обучение катанию с небольших горок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Спуски со склона в высокой стойке. Выполнение упражнения на дыхание	1
21 22	Передвижение на отрезках 40-60м в быстром темпе на лыжах.	Совершенствование техники передвижения по дистанции в быстром темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Передвижение на отрезках 40-60м в быстром темпе на лыжах. Выполнение упражнения на дыхание	2
23	Подъемы скользящим шагом. Торможение «плугом».	Совершенствование техники подъемов и торможения на лыжах.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Подъемы скользящим шагом. Торможение «плугом». Выполнение упражнений на дыхание.	1
Всего	23 часа			

**3 четверть (31 час).  
(3 часа в неделю).**

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол- во часов
<b>Лыжная подготовка- 12 часов</b>				
1	Ходьба на лыжах скользящим шагом .	Совершенствование техники выполнения ходьбы на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Ходьба на лыжах скользящим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	1
2	Повороты переступанием на месте и в движении.	Совершенствование техники выполнения поворотам вокруг концов лыж.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Повороты переступанием на месте и в движении. Выполнение упражнений на дыхание.	1
3 4	Передвижение на лыжах 1- 2 км по дистанции за урок.	Совершенствование техники выполнения передвижению на лыжах друг за другом в медленном темпе по дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Передвижение на лыжах 1км- 2км за урок. Выполнение упражнений на дыхание.	2

5	Спуски на лыжах со склона в высокой стойке.	Совершенствование техники выполнения спускам на лыжах со склона в высокой стойке.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Спуски на лыжах со склона в высокой стойке .Выполнение упражнений на дыхание.	1
6	Подъемы скользящим шагом, торможение «плугом».	Совершенствование техники скользящего шага, торможения.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Спуски со склона в высокой стойке. Выполнение упражнений на дыхание.	1
7	Передвижение на лыжах. отрезков 40-60м в быстром темпе.	Закрепление техники передвижения по дистанции в быстром темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Передвижение на отрезках 40-60м в быстром темпе на лыжах. Выполнение упражнений на дыхание.	1
8	Передвижение на лыжах 1-2км. Игра «Быстро в строй».	Закрепление техники правильного передвижения на лыжах по дистанции. Игр на развитие скорости.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Передвижение на лыжах 1-2км. Игра «Быстро в строй». Выполнение упражнений на дыхание.	1

9	Попеременный двушажный ход. Игра «Завладей палкой».	Закрепление техники двушажного хода. Игр на развитие ловкости.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Попеременный двушажный ход. Игра «Завладей палкой». Выполнение упражнений на дыхание.	1
10	Подъемы и спуски на лыжах в высокой стойке.	Закрепление техники подъемов и спусках на лыжах.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Подъемы и спуски на лыжах в высокой стойке . Выполнение упражнений на дыхание.	1
11 12	Попеременный двушажный ход, передвижение на отрезках 40-60м в быстром темпе.	Закрепление техники двушажного хода, передвижению на отрезках в быстром темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Попеременный двушажный ход. Передвижение на отрезках 40-60м в быстром темпе . Выполнение упражнений на дыхание.	2
<b>Игры – 9 часов</b>				
13	Коррекционная игра: «Летает – не летает».	Совершенствование умения играть в игру: ««Летает – не летает».	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с	

			<p>выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.</p> <p>Коррекционная игра: «Летает – не летает».</p> <p>Упражнения со скакалкой. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>
14	Игра с бегом и прыжками : «Два мороза».	Совершенствование умения играть в игру: «Бездомный заяц». выполнять упражнения на укрепление голеностопа, стоп.	<p>Выполнение построения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.</p> <p>Игра с бегом: «Бездомный заяц».</p> <p>Упражнения для укрепления мышц голеностопа и стоп.</p> <p>Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>
15	Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Передал-садись».	Совершенствование умения играть в игру с элементами общеразвивающих упражнений: «Передал-садись», Выполнять упражнения на развитие гибкости.	<p>Выполнение построения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте</p>

			без предметов. Игра: «Передал-садись». Упражнения на гимнастических матах на развитие гибкости. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
16	Игра с бросанием, ловлей и метанием: «Меткий стрелок».	Обучение играть в игру: «Меткий стрелок», выполнение упражнений на развитие мышц рук.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Игра с бросанием, ловлей и метанием: «Меткий стрелок». Упражнения на развитие мышц рук. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
17 18	Подача мяча одной рукой, ловля мяча двумя руками.	Совершенствование умения выполнять подачу мяча, ловить мяч двумя руками.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. подача мяча одной рукой. Ловля мяча двумя руками.

			Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
19	Подача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.	Совершенствование умения играть в игру, выполнять подачу и ловлю мяча.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. подача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
20 21	Подача мяча снизу одной рукой, ловля мяча двумя руками и передача.	Совершенствование умения подачи и ловли мяча двумя руками.	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. подача мяча снизу одной рукой. Ловля мяча двумя руками и передача. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.

Гимнастика- 10 часов				
22	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Совершенствование умения выполнять упражнения на укрепление и развитие мышц туловища.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
23	Упражнения для формирования правильной осанки.	Совершенствование умения выполнять упражнения на осанку.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки. Выполнение упражнений на дыхание и	1

			расслабление.	
24	Прыжки в глубину с приседа.	Совершенствование умения выполнять прыжки в глубину.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Прыжки в глубину с приседа. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
25	Прыжки на скакалке на месте, передача предметов.	Совершенствование умения выполнять прыжки через скакалку на месте, выполнять передачу предметов друг другу.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Прыжки на скакалке на месте. Передача предметов из различных исходных положений. Выполнение упражнений на	1

			дыхание и расслабление.	
26	Упражнения на равновесие.	Совершенствование умения выполнять упражнения на сохраняя равновесие.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения на развитие чувства равновесия. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
27	Подлезание под препятствие.	Совершенствование умения выполнять подлезание под препятствие.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Подлезание под препятствие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
28	Перелезание через гимнастического «козла».	Совершенствование умения выполнять перелезание через гимнастического «козла».	Выполнение построения, Общеразвивающие	1

			<p>упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте с обручами.</p> <p>Перелезание через гимнастического «козла». Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>	
29	<p>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, вис на рейке на руках.</p>	<p>Совершенствование умения выполнять комплекс ору с предметами, выполнять вис держась руками за рейку.</p>	<p>Выполнение построения,</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Вис на рейке на руках.</p> <p>Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>	1
30	<p>Упражнения по ориентирам.</p>	<p>Совершенствование умения выполнять упражнения по ориентирам разложенным на полу.</p>	<p>Выполнение построения,</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте</p>	1

4

			с гимнастическими палками. Упражнения по ориентирам разложенным на полу. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	
31	Прыжки в вверх толчком одной двух ног.	Совершенствование умения выполнять прыжки в вверх толчком одной двух ног.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Прыжки в вверх толчком одной двух ног на горку гимнастических матов. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
Всего	31 час			

*четверть (26 часов).  
(3 часа в неделю).*

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов	дата	
					планируемая	фактическая

**Гимнастика- 6 часов**

1	Лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз.	Отработка умения передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке, развитие мышц голеностопа.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Лазание по гимнаст стенке вверх, вниз. Упражнения на укрепление голеностопа. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
2	Прыжки в глубину с приседа.	Отработка умения выполнять прыжки в глубину.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками.. Прыжки в глубину с приседа. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
3	Подлезание под препятствие.	Отработка умения выполнять подлезание под препятствие.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Подлезание под препятствие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		

5	Переноска грузов и предметов.	Отработка умения выполнять. переносить и передавать предметы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Переноска грузов и предметов . Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
6	Перелезание через гимнастического «козла».	Отработка умения выполнять перелезание через гимнастического.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения по ориентирам. Перелезание через гимнастического «козла». Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
<b>Игры- 6 часов</b>						
7	Коррекционные игры: «Найди предмет, Летает не летает».	Отработка умения играть в игры:«Найди предмет, Летает не летает», выполнять прыжки через скакалку.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игры: :«Найди предмет, Летает не летает», прыжки через скакалку. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		

8	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Товаврищ командир, Передал-садись».	Отработка умения играть в игры: «Товаврищ командир, Передал-садись», выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.. Игры с элементами общеразвивающих упражнений :«Товаврищ командир, Передал-садись» Упражнения на укрепление мышц пресса. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
9	Игры с бегом и прыжками: «Волки во рву, Бездомный заяц».	Отработка умения играть в игры: «Волки во рву, Бездомный заяц», выполнять упражнения на укрепление мышц рук.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игры с бегом и прыжками: «Волки во рву, Бездомный заяц». Упражнения для укрепления мышц рук (ползание по гимнастической скамейке). Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
10	Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подбрось поймай, Подвижная цель».	Отработка умения играть в игры: «Подбрось поймай, Подвижная цель».	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Отработка умения играть в игры:	1		

			«Подбрось поймай, Подвижная цель» Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
11	Подача мяча одной рукой. Ловля мяча двумя руками	Отработка умения выполнять подачу мяча, ловить мяч двумя руками.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Подача мяча одной рукой. Ловля мяча двумя руками. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
12	Подача мяча снизу одной рукой. Ловля мяча двумя руками и передача.	Отработка умения подачи и ловли мяча двумя руками.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Подача мяча снизу одной рукой. Ловля мяча двумя руками и передача. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
<b>Легкая атлетика- 9 часов</b>						
13	Ходьба в различном темпе, бег до 3 минут медленный.	Отработка умения выполнять ходьбу в различном темпе, бег в колонне.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег до 3 минут медленный. Прыжки с ноги на ногу	1		

			Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
14	Бег 40,60 м на скорость, прыжки на одной ноге.	Отработка умения выполнять бег на скорость по одному, прыжки на одной ноге.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. на развитие прыгучести. Бег 40,60 м на скорость. Прыжки на одной ноге. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
15	Чередование бега и ходьбы 200 м.	Отработка умения выполнять бег и ходьбу на дистанции 200 м.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. на развитие ловкости. Чередование бега и ходьбы 200 м. Прыжки в длину с разбега. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
16	Специальные беговые упражнения, метание малого мяча.	Отработка умения выполнять разновидности бега, метание малого мяча с места.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. на развитие точности. Специальные беговые упражнения. Метание малого	1		

			мяча. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
17	Челночный бег, прыжки в высоту.	Отработка умения выполнять, челночный бег, прыжки вверх.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. на развитие координации. Челночный бег. Прыжки в высоту. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
18	Бег с преодолением препятствий.	Отработка умения выполнять бег с преодолением простейших препятствий.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. на развитие ловкости. Бег с преодолением препятствий. Бросок набивного мяча. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
19	Бег на скорость 40,60м, метание в даль.	Отработка умения бежать на скорость, метать.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. на развитие гибкости. Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 40,60м. Метание в даль. Выполнение	1		

			упражнений на дыхание и расслабление.			
20	Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег,20м-ходьба.	Отработка умения выполнять бег в чередовании с ходьбой на дистанции 100 м.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие внимания. Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег,20м-ходьба.Прыжки в длину с разбега. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
21	Итоговое занятие.	Определение уровня физической подготовки учащихся.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. на развитие гибкости. Бег, прыжки с соблюдением правильной техники, выполнения. Диагностика уровня физического развития учащихся. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
Всего	21 час					
В год	102 часа					

## *Материально-технического обеспечения образовательной деятельности.*

### **Место проведения:**

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

**Инвентарь:** волейбольные мячи, волейбольные стойки, фишки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, лыжи, палочки лыжные, щиты с кольцами, секундомер, гимнастические маты, гимнастические палки, обручи.

### **Техническое оснащение:**

Аудиомагнитофон, интерактивная доска, наглядные пособия.

## *VII. Контрольно – измерительные материалы.*

1. В сентябре проводится стартовый мониторинг с целью определения уровня физического развития учащихся и готовности к освоению программного материала. 2. В мае итоговый мониторинг с целью определения уровня физического развития учащихся и корректировки учебного материала на следующий учебный год. При сдаче нормативов каждый учащийся оценивается дифференцированно и индивидуально.

Виды испытаний: бег – 30 м., прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30сек , челночный бег 3х10 м., упражнения на гибкость (наклоны туловища вперед из положения сидя .

## Учебно-методическое обеспечение

### 1. Учебная литература

**Учебник:** Лях В.И. «Мой друг – физкультура» Просвещение 2013г.

### 2. Научно - методическая литература

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Авторы программ: Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. под ред. И.М. Бгажноковой., 2013 г.
2. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4, классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г
3. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.
4. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно- оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности
5. Коррекционное обучение как основа личностного развития аномальных дошкольников./ Под ред. Л.П.Носковой – М.: Педагогика, 2007
6. Психологические вопросы коррекционной работы в коррекционной школе. / Под редакцией Ж.И. Шиф - М.: Педагогика, 2011.
7. Коррекционно – развивающая направленность обучения и воспитания умственно отсталых детей. Сборник научных трудов. – М.: Изд-во МГПИ им. В.И. Ленина, 2003.
8. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников [Текст] / Н.Ф. Дик. – М.: Феникс, 2008. – 311 с.
9. Дмитриев А.А. Проблемы укрепления здоровья и психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида / А.А. Дмитриев, С.И. Веневцев // Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. - Красноярск: РИО КГПУ, 1999. - С. 30 - 44.
10. Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание [Текст] / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.
11. Здоровье и образование [Электронный ресурс]: [www.valeo.edu.ru](http://www.valeo.edu.ru)

### Литература для учащихся

1. Сиканова Н.С. Коррекционно-развивающие занятия, направленные на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни детей [Текст] / Н. С. Сиканова, Л. М. Тарасенко // Коррекционная педагогика. – 2010. - №5.- С. 82 - 86.
2. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости /Б.В. Сермеев// Здоровье нации: Сб. материалов Междунар. Науч. Конгр. - М., 1970.- С. 32.
3. Журнал физическая культура в школе. 2012 – 2013год.

## Приложение

### Мониторинг физического развития учащихся

Мониторинг физического развития учащихся проводится три раза в год: сентябрь — вступительное тестирование, май — итоговое тестирование. По своей направленности мониторинг выявляется оценкой уровня развития физических качеств у детей. Для оценки физических качеств ребенка я использую определенный набор упражнений. В то же время высоких требований к технике выполнения упражнений не предъявляю. Главное при оценивании учащегося то, что ребенок освоил двигательное действие или упражнение и может выполнить его без затруднения.

**Цель:** Проследить уровень физической подготовленности ребёнка, выявить причины отставания или опережения в усвоении программного материала.

**Задачи:**

1. оценка индивидуальных возможностей ребенка;
2. подбор средств и методов для проведения уроков по физической культуре;
3. обучение учащихся правильной технике выполнения упражнений;

Все упражнения, включенные для оценки физических качеств ребенка, выполняются без специального снаряжения, в условиях обычного школьного спортивного зала или стадиона. Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества, которые оценивают быстроту (бег на 30 м.), силу (поднимание туловища), скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места), гибкость (сгибание туловища, сидя на полу), координацию (челночный бег).

## Перечень тестов

### 1. Тест на определение скоростных качеств:

**Быстрота** - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

**Цель:** Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

**Методика:** В забеге участвует один человек. По команде “На старт!” участник подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняется вперёд и по команде “Марш!” бежит к линии финиша по дорожке. Скорость бега должна быть максимально быстрой. Фиксируется лучший результат.

**Определение уровня:**

**Повышенный** – учащийся выполнил бег по сигналу. Всю дистанцию бежал с высокой скоростью. Линию финиша пересек на максимальной скорости, правильно сочетал работу рук и ног.(3 балла)

**Базовый** – учащийся выполнил бег по сигналу. Всю дистанцию бежал с одной скоростью. При беге не было синхронности при работе рук и ног.(2 балла)

**Пониженный** – учащийся не выполнил бег по сигналу. На дистанции с бега переходил на ходьбу, останавливался во время бега. При беге не было синхронности работы рук и ног.(1 балл)

### 2. Тест на определение силовых способностей:

**Сила** - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

**Цель:** определить силу в поднимании туловища из положения лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, держа руки за головой.

**Методика:** по команде “Начинай!” производят поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Один участник выполняет, другой держит его стопы, прижав их к полу.

Поднимание происходит по времени. Учащийся должен выполнять упражнение в течение 30 сек. Поднимание и опускание туловища должно производиться полностью.

**Определение уровня:**

**Повышенный** – учащийся правильно держал руки при выполнении упражнения, ноги согнуты в коленях, поднимал и опускал туловище до нужного положения. Упражнение выполнял без остановки. (3 балла)

**Базовый** – учащийся держал руки за головой, но иногда при выполнении руками старался помочь себе, ноги согнуты в коленях, поднимал и опускал туловище до нужного положения. Упражнение выполнял с остановками (2 балла).

**Пониженный** – учащийся держал руки не правильно, помогал себе руками подняться, ноги держал прямыми, поднимал и опускал туловище не полностью. Упражнение выполнял с остановками (1 балл).

### 3. Тест на определение скоростно-силовых качеств:

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

**Цель:** Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

**Методика:** Этот тест позволяет оценить динамическую силу мышц ног. Тест может проводиться как в зале, так и на стадионе. В зале необходимо использовать толстые маты, на стадионе – яму с песком. Прыжок производится после разминки, из положения стоя обеими ногами на линии старта, с махом руками. Ученик может произвольно делать предстартовые движения руками и корпусом, но не имеет права отрывать ноги от линии старта до момента прыжка. Дальность прыжка измеряется с помощью сантиметровой ленты от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела ученика с землей (при правильной технике прыжка это обычно бывает пятка). Измеряется длина прыжка в сантиметрах.

**Определение уровня:**

**Повышенный** – учащийся правильно выполняет замахи перед прыжком, ноги стоят на линии старта. Прыжок производит вперед вверх, приземляется четко на две ноги, после приземления сразу отходит вперед (3 балла).

**Базовый** – учащийся правильно стоит на линии старта. Прыжок производит вперед вверх, приземляется на две ноги (2 балла).

**Пониженный** - учащийся выполняет прыжок не от линии старта. Прыжок производит без замахов руками, приземляется на одну ногу, после приземления не может устоять на месте - падает, отходит назад (1 балл).

#### 4. Тест на определение гибкости:

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

**Цель:** Определить гибкость, сидя на полу.

**Методика:** сгибание туловища из положения *сидя на полу* дает представление о гибкости позвоночника. Тест проводится в любом помещении. Ребенок должен сесть на пол и вытянуть ноги вперед, после чего по команде он должен наклониться к своим ногам, максимально выдвигая вперед руки. Когда максимальный наклон достигнут, его необходимо зафиксировать и удержать 2–3 секунды – только в этом случае получается объективный результат. Измеряется расстояние по горизонтали между средними пальцами рук и носками ног (в см). Положение стоп должно быть вертикальным. Если при максимальном наклоне туловища вперед пальцы руки не доходят до линии носков ног, то фиксируется результат со знаком «-», если пальцы руки заходят за линию носков ног – то результат со знаком «+».

**Определение уровня:**

**Повышенный** – учащийся выполняет тест с четко выпрямленными ногами, при наклоне ноги остаются прямыми, руки выдвигает максимально вперед. Фиксирует удержание тела в наклонном положении (3 балла).

**Базовый** – учащийся выполняет тест с выпрямленными или слегка согнутыми ногами, при наклоне ноги слегка согнуты, руки выдвинуты вперед. Фиксирует удержание тела в наклонном положении (2 балла).

**Пониженный** – учащийся выполняет тест с согнутыми ногами, при наклоне ноги остаются согнутыми, руки не выдвигает вперед. Не фиксирует удержание тела в наклонном положении (1 балл).

#### 5. Тест на определение координационных способностей:

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в **челночном беге 3x10 м**.

**Методика:** Челночный бег 3 x 10 м позволяет оценить двигательное качество ловкости. Тест проводится в спортивном зале или на беговой дорожке. На расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы, хорошо заметные, или чертятся яркие линии. Задание состоит в том, чтобы, стартовав по команде, ребенок пробежал

трижды расстояние от одного предмета до другого, огибая его по траектории цифры «8». При оценке ловкости (координационных способностей) учитывается общее время бега.

### **Определение уровня:**

**Повышенный** – учащийся начал движение по команде, разворот выполнял на передней части стопы, не забежал за линию или фишку при развороте. Выполнил максимальное ускорение в конечной фазе упражнения (3 балла).

**Базовый** – учащийся начал движение по команде, выполнял разворот, но забежал за линию или фишки. Всю дистанцию пробежал в одном темпе (2 балла).

**Пониженный** – учащийся без команды выполнял движения, не добегал или перебежал за линию или фишку, останавливался во время выполнения (1 балл).

### **При проведении физической диагностики необходим стандартный набор спортивного оборудования:**

1. ровная площадка и рулетка для выявления скоростно-силовых качеств;
2. гимнастический мат для выявления силовых качеств, гибкости;
3. беговая дорожка и секундомер для выявления координации, скорости.

Всё оборудование имеется в нашем учреждении, что позволяет использовать нашу систему для определения физической подготовленности детей школьного возраста.

**При тестировании детей следует соблюдать определённые правила.** Исследования проводить в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Порядок теста остаётся постоянным, и не меняется ни при каких обстоятельствах. Как правило, тестирование проводит один и тот же педагог: учитель физкультуры.

Тестирование должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.

### **Определение общей физической подготовленности класса:**

Повышенный – 13 – 18 баллов

Базовый – 7 – 12 баллов

Пониженный – 6 и меньше баллов

### **Во время тестирования важно учитывать:**

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, заносятся в протокол тестирования ([таблица 1](#)). В протокол записываются результаты всей группы, по которым видна физическая подготовленность всех детей. Также обработанные результаты записываются в оценочную карту физической подготовленности класса ([таблица 2](#)).

Работая по данной системе, достигаются **следующие результаты:**

1. по разработанным тестам прослеживается уровень физической подготовленности ребёнка .
2. определяется количество детей с базовым и высоким уровнем физической подготовленности.
3. тесты позволят выявить уровень развития движений и физических качеств у детей, а так же определить степень его соответствия возрастным нормам.
4. определить способности и возможности каждого ребёнка .
5. тесты позволяют выявить причины отставания или опережения в усвоение программы каждого ребёнка.

## **Приложение**

### **Мониторинг развития физических качеств учащихся за учебный год**

Диагностика физического развития учащихся проводится два раза в год: сентябрь — вступительное тестирование, май — итоговое тестирование. По своей направленности мониторинг является оценкой уровня развития физических качеств у детей. Для оценки физических качеств ребенка используется определенный набор упражнений. В то же время высоких требований к технике выполнения упражнений не предъявляется. Главное при оценивании учащегося то, что ребенок освоил двигательное действие или упражнение и может выполнить его без затруднения. На проведение мониторинга отводятся три урока как в начале учебного года (сентябрь) так и в конце (май).

**Цель:** Проследить уровень физической подготовленности ребёнка, выявить причины отставания или опережения в усвоении программного материала.

**Задачи:**

1. оценка индивидуальных возможностей ребенка;
2. подбор средств и методов для проведения уроков по физической культуре;
3. обучение учащихся правильной технике выполнения упражнений;

Все упражнения, включенные для оценки физических качеств ребенка, выполняются без специального снаряжения, в условиях обычного школьного спортивного зала или стадиона. Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества, которые оценивают быстроту (бег на 30 м.), силу (поднимание туловища), скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места), гибкость (сгибание туловища, сидя на полу), координацию (челночный бег).

### **Перечень тестов**

#### Тест на определение скоростных качеств:

**Быстрота** - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

**Цель:** Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

**Методика:** В забеге участвует один человек. По команде “На старт!” участник подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняется вперёд и по команде “Марш!” бежит к линии финиша по дорожке. Скорость бега должна быть максимально быстрой. Фиксируется лучший результат.

**Определение уровня:**

**Повышенный уровень** – учащийся выполнил бег по сигналу. Всю дистанцию бежал с высокой скоростью. Линию финиша пересек на максимальной скорости, правильно сочетал работу рук и ног.(3 балла)

**Средний уровень** – учащийся выполнил бег по сигналу. Всю дистанцию бежал с одной скоростью. При беге не было синхронности при работе рук и ног.(2 балла)

**Базовый уровень** – учащийся не выполнил бег по сигналу. На дистанции с бега переходил на ходьбу, останавливался во время бега. При беге не было синхронности работы рук и ног.(1 балл)

#### Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

**Цель:** определить силу в поднимании туловища из положения лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, держа руки за головой.

**Методика:** по команде “Начинай!” производят поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой ноги согнуты в коленях. Один участник выполняет, другой держит его стопы, прижав их к полу.

Поднимание происходит по времени. Учащийся должен выполнять упражнение в течение 30 сек. Поднимание и опускание туловища должно производиться полностью.

**Определение уровня:**

**Повышенный** – учащийся правильно держал руки при выполнении упражнения, ноги согнуты в коленях, поднимал и опускал туловище до нужного положения. Упражнение выполнял без остановки. (3 балла)

**Средний** – учащийся держал руки за головой, но иногда при выполнении руками старался помочь себе, ноги согнуты в коленях, поднимал и опускал туловище до нужного положения. Упражнение выполнял с остановками (2 балла).

**Базовый** – учащийся держал руки не правильно, помогал себе руками подняться, ноги держал прямыми, поднимал и опускал туловище не полностью .Упражнение выполнял с остановками (1 балл).

#### Тест на определение скоростно-силовых качеств:

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

**Цель:** Определить скоростно-силовые качества **в прыжке в длину с места**.

**Методика:** Этот тест позволяет оценить динамическую силу мышц ног. Тест может проводиться как в зале, так и на стадионе. В зале необходимо использовать толстые маты, на стадионе – яму с песком. Прыжок производится после разминки, из положения стоя обеими ногами на линии старта, с махом руками. Ученик может произвольно делать предстартовые движения руками и корпусом, но не имеет права отрывать ноги от линии старта до момента прыжка. Дальность прыжка измеряется с помощью сантиметровой ленты от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела ученика с землей (при правильной технике прыжка это обычно бывает пятка). Измеряется длина прыжка в сантиметрах.

#### **Определение уровня:**

**Повышенный** – учащийся правильно выполняет замахи перед прыжком, ноги стоят на линии старта. Прыжок производит вперед вверх, приземляется четко на две ноги , после приземления сразу отходит вперед (3 балла).

**Средний** – учащийся правильно стоит на линии старта. Прыжок производит вперед вверх, приземляется на две ноги (2 балла).

**Базовый** - учащийся выполняет прыжок не от линии старта. Прыжок производит без замахов руками, приземляется на одну ногу, после приземления не может устоять на месте - падает, отходит назад (1 балл).

#### Тест на определение гибкости:

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

**Цель:** Определить гибкость, сидя на полу.

**Методика:** сгибание туловища из положения *сидя на полу* дает представление о гибкости позвоночника. Тест проводится в любом помещении. Ребенок должен сесть на пол и вытянуть ноги вперед, после чего по команде он должен наклониться к своим ногам, максимально выдвигая вперед руки. Когда максимальный наклон достигнут, его необходимо зафиксировать и удержать 2–3 секунды – только в этом случае получается объективный результат. Измеряется расстояние по горизонтали между средними пальцами рук и носками ног (в см). Положение стоп должно быть вертикальным. Если при максимальном наклоне туловища вперед пальцы руки не доходят до линии носков ног, то фиксируется результат со знаком «-», если пальцы руки заходят за линию носков ног – то результат со знаком «+».

#### **Определение уровня:**

**Повышенный** – учащийся выполняет тест с четко выпрямленными ногами, при наклоне ноги остаются прямыми, руки выдвигает максимально вперед. Фиксирует удержание тела в наклонном положении (3 балла).

**Средний** – учащийся выполняет тест с выпрямленными или слегка согнутыми ногами, при наклоне ноги слегка согнуты, руки выдвинуты вперед. Фиксирует удержание тела в наклонном положении (2 балла).

**Базовый** – учащийся выполняет тест с согнутыми ногами, при наклоне ноги остаются согнутыми, руки не выдвигает вперед. Не фиксирует удержание тела в наклонном положении (1 балл).

#### Тест на определение координационных способностей:

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки **в челночном беге 3x10 м.**

**Методика:** Челночный бег 3 x 10 м позволяет оценить двигательное качество ловкости. Тест проводится в спортивном зале или на беговой дорожке. На расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы, хорошо заметные, или чертятся яркие линии. Задание состоит в том, чтобы, стартовав по команде, ребенок пробежал трижды расстояние от одного предмета до другого, огибая его по траектории цифры «8». При оценке ловкости (координационных способностей) учитывается общее время бега.

#### **Определение уровня:**

**Повышенный** – учащийся начал движение по команде, разворот выполнял на передней части стопы, не забежал за линию или фишку при развороте. Выполнил максимальное ускорение в конечной фазе упражнения (3 балла).

**Средний** – учащийся начал движение по команде, выполнял разворот, но забежал за линию или фишки. Всю дистанцию пробежал в одном темпе (2 балла).

**Базовый** – учащийся без команды выполнял движения, не добегал или перебежал за линию или фишку, останавливался во время выполнения (1 балл).

**При проведении физической диагностики (тестов) необходим стандартный набор спортивного оборудования:**

ровная площадка и рулетка для выявления скоростно-силовых качеств;

гимнастический мат для выявления силовых качеств, гибкости;

беговая дорожка и секундомер для выявления координации, скорости.

Всё оборудование имеется в нашем учреждении, что позволяет использовать нашу систему для определения физической подготовленности детей школьного возраста.

**При проведении диагностики (тестов) следует соблюдать определённые правила.** Занятия должны проходить в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед выполнением следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

Форма проведения диагностики физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Порядок выполнения задания остаётся постоянным, и не меняется ни при каких обстоятельствах. Как правило, тестирование проводит один и тот же педагог: учитель физкультуры.

Выполнение упражнений должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.

**Определение общей физической подготовленности класса:**

Повышенный – 13 – 18 баллов

Средний – 7 – 12 баллов

Базовый – 6 и меньше баллов

### **Во время диагностики важно учитывать:**

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Наилучшие результаты, полученные в процессе выполнения, заносятся в протокол тестирования ([таблица 1](#)).

В протокол записываются результаты всего класса, по которым видна физическая подготовленность всех детей.

Также обработанные результаты записываются в оценочную карту физической подготовленности класса ([таблица 2](#)).

Работая по данной системе, достигаются **следующие результаты:**

- по разработанным тестам прослеживается уровень физической подготовленности ребёнка .
- определяется количество детей с повышенным и средним уровнем физической подготовленности.
- тесты позволяют выявить уровень развития движений и физических качеств у детей, а так же определить степень его соответствия возрастным нормам.
- определить способности и возможности каждого ребёнка .
- тесты позволяют выявить причины отставания или опережения в усвоение программы каждого ребёнка.

**Таблица № 1**  
**Результаты тестирования**

№ обуч-ся	Тесты					Количество баллов	Отметка
	I	II	III	IV	V		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

**Таблица № 2**

**Анализ сформированности двигательных способностей и навыков обучающихся  
за учебный год**

<b>Отметка</b>	<b>2023-2024 уч. год</b> <b>класс</b>
«5»	
«4»	
«3»	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890620

Владелец Матвеева Елена Михайловна

Действителен с 01.10.2023 по 30.09.2024