

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1»
города Кирсанова Тамбовской области

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения учителей начальных
классов

Протокол №1 от 29.08.2023 года

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом

Протокол №1 от 30.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО

приказом по школе

№296 от 31.08.2023 года

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по адаптивной физкультуре**

Адаптированная основная общеобразовательная программа для детей с
расстройствами аутистического спектра

для 1В класса на 2023-2024 учебный год

Учитель физической культуры: Наумова Юлия Александровна

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для учащихся 1 класса с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.4).

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)»;
- Учебный план МБОУ «СОШ 1» на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 1 класса составлена 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 1 классе ведется без отметочное обучение. Основная цель, которого сформировать и развить оценочную деятельность детей, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребёнка. В течение без отметочного обучения проводятся диагностики уровня усвоения знаний и умений учащихся.

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 1 классе является составной частью всей системы работы с учащимися с нарушениями интеллекта и направлена на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 классе включает следующие разделы:

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

Раздел «Знания о физической культуре» предусматривает знакомство с уроком «Адаптивная физическая культура», с правилами поведения на уроках, техникой безопасности. Знания по данному разделу включаются в каждый урок адаптивной физической культуры.

Раздел «Гимнастика» включает в себя построения и строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на укрепление мышц туловища, ног, спины и живота, мышц шеи. Передвижение на четвереньках, подлезание под препятствие, Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по коридору 15-20м, гимнастической скамейке и подлезание под препятствие высотой 40-50см. Перелезание сквозь обручи. Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия.

Раздел «Легкая атлетика» представлен разновидностями ходьбы. Бега на скорость, группами и по одному. Прыжками с ноги на ногу, в длину с места. Метанием мячей разной величины, бросками и ловлей волейбольных мячей.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает обучение построению с лыжами. Передвижению на лыжах ступающим шагом. Выполнение поворотов переступание, катание с небольших горок, передвижению на лыжах по дистанции.

Раздел «Игры» включает в себя игры различной направленности на развитие физических качеств, коррекционные игры, игры с бегом и прыжками, игры с элементами общеразвивающих упражнения, игры с бросанием и ловлей мяча.

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 первом полугодии (с сентября по декабрь) составляет 35 минут, со второго полугодия (с января по май) 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 1 класса. На предмет «Адаптивная физическая культура» в 1 классе отведено 2 часа в неделю.

Количество часов в год составляет 68 часа и регламентируется расписанием, годовым календарным графиком МБОУ «СОШ№1» на 2023 – 2024 учебный год.

IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение учащимися 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 вербальными 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 1 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 1 классе учащиеся должны знать:

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
Знания о физической культуре.	
Правила поведения на уроках.	Правила поведения на уроках. Личную гигиену.
Легкая атлетика.	
Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале.	Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Название спортивного инвентаря.
Игры	
Правила игр. Название игр.	Правила игр, название игр и их соблюдение.
Гимнастика	
Правила обращения с инвентарем. Название упражнений, команд и распоряжений	Правила обращения с инвентарем. Название упражнений, команд и распоряжений Исходные положения
Лыжная подготовка	
Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Название лыжного инвентаря	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Название лыжного инвентаря, лыжных ходов

К концу обучения в 1 классе учащиеся должны уметь:

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
Знания о физической культуре.	
Соблюдать правила поведения на уроках	Соблюдать правила поведения на уроках, личную гигиену.
Легкая атлетика.	
Выполнять строевые упражнения, построения. Ходить по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Ходить в чередовании с бегом.	Выполнять строевые упражнения, построения и перестроения Ходить по прямой линии, ходить на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходить с

<p>Медленно бежать в колонне за учителем в заданном направлении. Чередовать бег и ходьбу. Бежать группами.</p> <p>Выполнять прыжки с ноги на ногу, вверх, в длину с места, в высоту.</p> <p>Бросать волейбольные мячи. Метать с места малый мяч в стенку.</p>	<p>сохранением правильной осанки, в чередовании с бегом.</p> <p>Медленно бежать с сохранением правильной осанки, бежать в колонне за учителем в заданном направлении. Чередовать бег и ходьбы. Бежать группами.</p> <p>Выполнять прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подпрыгивать вверх. Прыгать в длину с места, в высоту с прямого разбега.</p> <p>Бросать и ловить волейбольные мячи. Метать с места малый мяч в стенку правой и левой рукой.</p>
Игры.	
<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.</p>
Гимнастика.	
<p>Выполнять построения и размыкания.</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, на равновесие. ОРУ без предметов. Ползание на четвереньках, Упражнения для укрепления туловища. ОРУ с обручам, упражнения для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота.</p> <p>Упражнения для мышц ног. Лазание по гимнастической скамейке.</p>	<p>Выполнять построение в колонну, шеренгу, размыкания на вытянутые руки.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, упражнения на равновесие. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, мячами, обручами.</p> <p>Ползание на четвереньках.</p> <p>Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц спины и живота. Ползание на четвереньках по коридору 15-20м. Упражнения для мышц ног.</p>
Лыжная подготовка.	
<p>Выполнять построение с лыжами.</p> <p>Ходить на лыжах ступающим шагом.</p>	<p>Выполнять построение с лыжами.</p> <p>Ходить на лыжах ступающим шагом,</p>

Передвигаться на лыжах 300м.	скользящим шагом. Выполнять повороты. переступанием вокруг концов лыж. Кататься с небольших горок, передвигаться на лыжах до 800м за урок.
------------------------------	--

V. Содержание учебного предмета.

1 класс

Знания о физической культуре.

Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.

Легкая атлетика.

Бег в колонне за учителем. Прыжки на месте.

Бег группами и по одному. Прыжки с продвижением вперед.

Ходьба в чередовании с бегом на дистанции 30м. Прыжки с ноги на ногу.

Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча с места.

Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Бег с сохранением правильной осанки. Бег на дистанции 30 м. Прыжки в длину с места.

Ходьба по прямой линии. Броски и ловля волейбольных мячей.

Бег группами и по одному 15-20м. Метание колец в обручи.

Гимнастика.

Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на равновесие. Ползание на четвереньках. Упражнения для укрепления туловища. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Упражнения для укрепления туловища. Упражнения с мячами, обручами, перелезание сквозь обручи. Упражнения для мышц ног. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Ползание на четвереньках по коридору 15-20м. Подлезание под препятствие высотой 40-50см. Упражнения

Лыжная подготовка.

Ходьба на лыжах ступающим шагом. Ходьба на лыжах по учебному кругу.

Повороты переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок.

Передвижение на дистанции 300-800м за урок. Повороты переступанием вокруг концов лыж.

Игры.

Коррекционные игры: «Наблюдатель»; «Иди прямо»; «По канату».

Игры с бегом «Веселая эстафета»; «Филин и пташки»; «Мячик кверху».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка»; «Слушай сигнал»; «Выставка картин».

Игры с бросанием и ловлей мяча: «Кого назвали – тот ловит мяча»; «Метко в цель»; «Догони мяч».

V.2. Тематический план.

№ п\п	Раздел программы	Год Количество часов
1.	Знания о физической культуре.	1
2.	Легкая атлетика	12
3.	Гимнастика.	28
4.	Лыжная подготовка.	4
5.	Игры.	23
Итого:		68

VI. Календарно - тематическое планирование.

Адаптивная физическая культура

1 класс.

1 четверть .

2 часа в неделю.

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель	Основные виды деятельности	Кол-во часов	дата	
					планируемая	фактическая
Знания о физической культуре- 1 час						
1	Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.	Ознакомление с правилами поведения на уроке адаптивной физкультуры. Оценка уровня физического развития учащихся.	Ознакомить с правилами поведения. Выполнение упражнений в беге, прыжках. Диагностика уровня физического развития учащихся.	1	4.09	
Легкая атлетика-6 часов						
2	Бег в колонне за учителем, прыжки на месте.	Обучение бегу в колонне и прыжкам на месте.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег в колонне за учителем.	1	6.09	

			Прыжки на месте на двух и одной ноге. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
3 4	Бег группами и по одному, прыжки с продвижением вперед.	Обучение бегу группами и по одному, прыжкам с продвижением вперед.	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег по одному на 30м. Бег группами на 40м. Прыжки с продвижением вперед по одному. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2	11.09 13.09	
5	Ходьба в чередовании с бегом на дистанции 30м, прыжки с ноги на ногу.	Обучение ходьбе в чередовании с бегом, прыжкам с ноги на ногу.	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег и ходьба на дистанции 30м	1	18.09	

			в среднем темпе по одному. Прыжки с ноги на ногу на дистанции 10м. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
6	Бег в чередовании с ходьбой, метание малого мяча с места.	Совершенствование техники бега в чередовании с ходьбой (до 30 м.), метанию малого мяча с места.	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 40м. Обучение метанию малого мяча с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	20.09	
Гимнастика- 4часов						
7	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	Обучение упражнениям на укрепление и развитие мышц живота и спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.	1	25.09	

			<p>Общеразвивающие упражнения на месте с мячами.</p> <p>Упражнения на укрепление мышц на гимнастических матах.</p> <p>Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>			
8	<p>Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>.</p>	<p>Обучение вращению и подниманию рук, упражнениям в равновесии.</p>	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.</p> <p>Упражнения на укрепление мышц рук.</p> <p>Упражнения на развитие равновесия</p> <p>Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>	1	27.10	
9	<p>Ползание на четвереньках.</p>	<p>Обучение передвижению на четвереньках.</p>	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей</p>	2	2.10 4.10	

			<p>ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками на развитие гибкости.</p> <p>Передвижение на четвереньках по матам гимнастическим.</p> <p>Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>			
10	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Обучение упражнениям с обручами, лазанию по гимнастической стенке.	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте с обручами.</p> <p>Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление.</p>	1	9.10	
Игры- 5 часов						
11	Коррекционная игра: «Наблюдатель».	Обучение коррекционной игре: «Наблюдатель», упражнениям с сохранением чувства	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с</p>	1	11.10	

		равновесия.	выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Наблюдатель». Ходьба по линии. Выполнение упражнений на расслабление.			
12 13	Игра с бегом «Веселая эстафета».	Обучение игре : «Веселая эстафета», ходьбе по ориентирам, начерченным на полу.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.Игра с бегом : «Веселая эстафета». Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение упражнения на расслабление.	2	16.10 18.10	
14	Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка».	Обучение игре: «Совушка», упражнениям на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей	1	23.10	

			<p>ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка». Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
15	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Кого назвали – тот ловит мяча».	Обучение игре: «Кого назвали – тот ловит мяч», упражнениям на укрепление мышц спины.	<p>Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Игра с бросанием и ловлей мяча: «Кого назвали – тот ловит мяча». Упражнения на формирование правильной осанки на гимнастических матах.</p>	1	25.10	

			Выполнение упражнений на расслабление.			
Всего	Часов 16					
о						

**2 четверть .
(2 часа в неделю).**

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол- во часов	дата	
					плани руема я	факти ческа я
Игры - 5 часов						
1	Коррекционная игра: «Иди прямо».	Обучение умению играть в игру: «Иди прямо», выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на	1	9.11	

			<p>месте без предметов. Коррекционная игра: «Иди прямо». Ходьба по бруску. Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
2	Игра с бегом : «Филин и пташки».	Обучение умению играть в игру: «Филин и пташки», выполнять ходьбу по ориентирам, начерченным на полу.	<p>Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом : «Филин и пташки». Ходьба по ориентирам начерченным на полу. Выполнение</p>	1	11.11	

			упражнений на расслабление.			
3	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Слушай сигнал».	Обучение умению играть в игру: «Слушай сигнал», выполнять упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Слушай сигнал». Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.		16.11	

4 5	Игра с бросанием и ловлей мяч: «Метко в цель».	Обучение умения играть в игру: «Метко в цель», выполнять упражнения на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Игра с бросанием и ловлей мяч: «Метко в цель». Упражнения на формирование правильной осанки на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.	2	18.11 23.11	
Гимнастика -8 часов						
6 7	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	Совершенствование техники передвижения на четвереньках.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие	2	25.11 30.11	

			<p>упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
8 9	<p>Упражнения для укрепления туловища. Упражнения на равновесие.</p>	<p>Совершенствование техники выполнения упражнений для укрепления туловища и сохранения равновесия.</p>	<p>Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без</p>	1	04.12	

			предметов. Упражнения для укрепления туловища на матах. Упражнения на равновесие ходьба по гимнастической скамейке. Выполнение упражнения на расслабление			
10 11	Ползание на четвереньках по коридору 15-20м.	Совершенствование выполнения техники ползания на четвереньках.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц спины и живота на гимнастических	1	06.12	

			матах. Ползание на четвереньках по коридору 15-20м. Выполнение упражнений на расслабление.			
12 13	Подлезание под препятствие высотой 40-50см.	Совершенствование выполнения техники подлезания под препятствие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Подлезание под препятствие высотой 40-50см. Выполнение упражнений на расслабление.	1	11.12	
Лыжная подготовка- 2 часов						

14	Ходьба на лыжах ступающим шагом.	Обучение ходьбе на лыжах ступающим шагом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	1	13.12	
15	Ходьба на лыжах по учебному кругу.	Обучение ходьбе на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Ходьба на лыжах по учебному кругу. Выполнение упражнений на дыхание.	1	18.12	
Всего	15 часов					
о						

**3четверть .
(2 часа в неделю).**

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол- во часов	дата	
					план ируе мая	фак тич еск ая
Лыжная подготовка- 2 часов						
1	Ходьба на лыжах ступающим шагом.	Совершенствование выполнения ходьбы на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах . Ходьба на лыжах ступающим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	1	10.01	
2	Ходьба на лыжах скользящим шагом.	Совершенствование выполнения техники ходьбы на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие	1	15.01	

			упражнения на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.			
Игры - 9 часов						
3 4 5	Коррекционная игра: « По канату».	Обучение умению играть в игру: «По канату», выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная	1	17.0 1 22.0 1 24.0 1	

			игра: « По канату». Ходьба по полоскам. Выполнение упражнений на расслабление.			
6 7	Игра с бегом: «Мячик кверху».	Обучение умению играть в игру: «Мячик кверху», выполнять ходьбу по ориентирам, начерченных на полу.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом: «Мячик кверху». Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение упражнений на расслабление.	2	29.0 1 31.0 1	

8 9	Игра с элементами общеразвивающих упражнения: «Выставка картин».	Обучение умению играть в игру: «Выставка картин», выполнять упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами общеразвивающих упражнения: «Выставка картин». Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.	1	05.0 2 07.0 2	
--------	--	---	---	---	------------------------	--

10 11	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Догони мяч».	Обучение умению играть в игру: «Догони мяч», выполнять упражнения на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Игра с бросанием и ловлей мяча: «Догони мяч». Упражнения на формирование правильной осанки на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.	1	12.0 2 14.0 2	
Гимнастика- 10 часов						
12	Передвижение на четвереньках по	Совершенствование умения выполнять передвижение на	Выполнение строевых	1	19.02	

	гимнастической скамейки.	четвереньках.	упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на расслабление.			
13	Упражнения для укрепления туловища.	Совершенствование умения выполнять упражнения для укрепления туловища, упражнениям в равновесии.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие	1	21.02	

			<p>упражнения на месте без предметов.</p> <p>Упражнения для укрепления туловища на гимнастических матах.</p> <p>Упражнения на равновесие ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
14	Перелезание сквозь обручи.	Совершенствование умения выполнять комплекс Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, перелезание в обручи.	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими</p>	1	26.02	

			палками. Перелезание сквозь обручи. Выполнение упражнений на расслабление.			
15	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Совершенствование умения выполнять упражнения с мячами, лазание по гимнастической стенке.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Выполнение упражнений на расслабление.	1	28.02	
16	Упражнения для формирования правильной осанки.	Совершенствование умения выполнять упражнения на осанку.	Выполнение строевых упражнений.	1	04.03	

			<p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи и формирования правильной осанки на гимнастических матах.</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
17	Упражнения для укрепления голеностопных суставов.	Совершенствование умения выполнять упражнения на укрепление голеностопа.	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p>	1	06.03	

			<p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.</p> <p>Упражнения для укрепления голеностопных суставов.</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
18 19	Подлезание под препятствие высотой 40-50см.	Совершенствование умения выполнять подлезание под препятствие.	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.</p> <p>Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>Подлезание под</p>	1	11.03 13.03	

			препятствие высотой 40-50см. Выполнение упражнений на расслабление.			
20 21	Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки.	Совершенствование умения выполнять упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами Упражнения для развития пространственно - временной диф- ровки (ходьба по ориентирам). Выполнение упражнений на расслабление.	1	18.03 20.03	
Всего: 21ч						

**4 четверть .
(2 часа в неделю).**

№ п/ п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол - во час ов	дата	
					план ируе мая	факти ческа я
Гимнастика- 6 часов						
1	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	Закрепление умения выполнять передвижение на четвереньках.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Передвижение по гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на расслабление.	1	01.04	
2	Упражнения на равновесие.	Закрепление умения выполнять упражнения в равновесии.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением	1	03.04	

			<p>разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.</p> <p>Упражнения на развитие мышц туловища на гимнастических матах.</p> <p>Упражнения в равновесии (ходьба по гимнастическим матам на коленях с различными положениями рук).</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
3	Перелезание сквозь обручи.	Закрепление умения выполнять перелезание сквозь обручи.	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками.</p> <p>Перелезание сквозь</p>	1	08.04	

			обручи. Выполнение упражнений на расслабление.			
4	Упражнения для мышц ног.	Закрепление умения выполнять упражнения для укрепления мышц ног.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мяча. Выполнение упражнений для развития мышц ног. Выполнение упражнения на расслабление.	1	10.04	
5	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Закрепление умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без	1	15.04	

			предметов. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Выполнение упражнения на расслабление.			
6	Упражнения для формирования правильной осанки.	Отработка умения выполнять упражнения на осанку.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Выполнение упражнения для развития мышц шеи, формирования правильной осанки на гимнастических матах. Выполнение упражнения на расслабление.	1	17.04	

Игры - 4 часа

7	Коррекционные игры: «Иди прямо, По канату».	Закрепление умения играть в игры: «Иди прямо, По канату», выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционные игры: «Иди прямо, По канату». Упражнения в равновесии. Выполнение упражнений на расслабление.	1	22.04	
8	Игры с бегом и прыжками. «Веселая эстафета», «Мячик кверху»,	Закрепление умения играть в игры: «Веселая эстафета», «Мячик кверху», выполнять ходьбу по ориентирам, начерченным на полу.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением	1	24.04	

			<p>разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игры с бегом и прыжками.</p> <p>«Веселая эстафета», «Мячик кверху». Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
9	<p>Игры с элементами общеразвивающих упражнения «Совушка», «Слушай сигнал».</p>	<p>Закрепление умения играть в игры: «Совушка», «Удочка», «Слушай сигнал», выполнять упражнения на укрепление мышц туловища.</p>	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнения «Совушка», «Слушай сигнал». Упражнения на</p>	1	29.04	

			укрепление туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.			
10	Игры с бросанием и ловлей мяча: «Метко в цель, «Догони мяч».	Закрепление умения играть в игры: «Метко в цель, «Догони мяч», выполнять упражнения на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Игры с бросанием и ловлей мяча: «Метко в цель, «Догони мяч». Упражнения на формирование правильной осанки на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.	1	06.05	
Легкая атлетика- 6 часов						
11	Ходьба по прямой линии. Прыжки на месте.	Отработка умения выполнять ходьбу по линии, прыжков на месте.	Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с	1	13.05	

			<p>выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.</p> <p>Ходьба по прямой линии.</p> <p>Бег в колонне друг за другом. Прыжки на месте на двух и одной ноге.</p> <p>Выполнение упражнения на дыхание и расслабление</p>			
12	Бег группами и по одному.	Отработка умения выполнять бегу группами и по одному.	<p>Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.</p> <p>Бег группами и по одному.</p> <p>Прыжки с заданием.</p> <p>Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>	1	15.05	

13	Чередование бега и ходьбы на дистанции 30 м.	Отработка умения выполнять бег и ходьбу на дистанции 30 м.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие прыгучести. Бег на дистанции 30 м в черед с ходьбой. Прыжки с ноги на ногу Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	20.05	
14	Метание малого мяч.	Закрепление умения выполнять метание малого мяча с места.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Ходьба с сохранением правильной осанки. Метание мяча в цель.	1	22.05	

			Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
15	Бег с сохранением правильной осанки.	Закрепление умения выполнять бег сохраняя осанку.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Бег с сохранением правильной осанки. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
16	Прыжки в длину с места.	Закрепление умения выполнять прыжки в длину с места.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без	1		

			<p>предметов на развитие гибкости. Бег на дистанции 30 м. на скорость. Прыжки в длину с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>			
Всего	16 часов					
В год	68 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, 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

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 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 отводится 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 вперед 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 **поднятии туловища из положения лежа на спине** с согнутыми в коленях ногами, держа руки за головой.

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

Поднятие происходит по времени. Учащийся должен выполнять упражнение в течение 30 сек. Поднятие 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 замах 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 удерживать 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

Отметка	2023-2024 уч. год класс
«5»	
«4»	
«3»	

