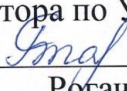


Муниципальное казённое образовательное учреждение
«Центр образования имени полного кавалера ордена Славы
Александра Ивановича Раскопенского» п.Кульдур

РАССМОТРЕНО Руководитель ЦМО  Калашникова Н.В. Протокол № 1 от 26.08.2026 г.	СОГЛАСОВАНО Зам.директора по УР  Рогачева Т.С. от 27.08.2026 г.	УТВЕРЖДЕНО И.о. директора  Пономаренко М.А. Приказ № 42 - ОД от 28.08.2026 г.
--	--	---

**Рабочая программа
по адаптированной образовательной программе
для учащихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) по физической культуре
3 класс.**

Составитель: Н.В. Калашникова
Учитель начальных классов

п. Кульдур, 2026-2027уч.г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для учащихся 3 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) школы на 2026-2027 учебный год;
- Программа воспитания школы.
- Учебный план казенного общеобразовательного учреждения Омской области «Исилькульская адаптивная школа-интернат» на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 3 класса 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 3 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 3 классе является составной частью всей системы работы с учащимися с нарушениями интеллекта. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 3 классе включает следующие разделы:

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

Раздел «Знания о физической культуре» предусматривает расширение и уточнение знаний

об уроке «Адаптивная физическая культура», о правилах поведения на уроках, о технике безопасности, об основах закаливания, о соблюдении личной гигиены. Знакомятся с приемами самостраховки при выполнении упражнений. Знания по данному разделу включаются в каждый урок адаптивной физической культуры.

Раздел «Гимнастика» представлен выполнением 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. Ползанием на четвереньках, подлезанием под препятствие. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Лазанием с опорой на стопы и кисти рук. Передачей предметов. Упражнениями для формирования правильной осанки, укреплением мышц спины и живота.

Раздел «Легкая атлетика» представлен разновидностями ходьбы. Ходьбой с открытыми и закрытыми глазами. Бегом на скорость на 30м. Бегом до 2 минут медленным. Прыжками с ноги на ногу, прыжками в длину с места, разбега и высоту. Метанием в цель, даль. Выполнением специальных беговых упражнений. Бегом в чередован с ходьбой на дистанции 100 м.

Раздел «Лыжная подготовка» направлен на обучение построению с лыжами. Поворотам вправо, влево вокруг пяток лыж. Передвижение 500-1000м за урок. Подъемы на лыжах ступающим шагом. Спуски со склона в основной стойке. Выполнение скользящего шага. ускорений на отрезках 30-40м. Подъемов «лесенкой».

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, метанием и ловлей мяча.

Реализация воспитательного потенциала каждого урока, заложенного в модуль «Школьный урок» Программы воспитания школы 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](http://nsportal.ru).

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

Продолжительность урока в 3 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 3 класса. На предмет «Адаптивная физическая культура» в 3 классе отведено 3 часа в неделю.

Количество часов в год составляет 102 часов и регламентируется расписанием, годовым календарным графиком школы на 2026-2027 уч. г.

IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение учащимися 3 класса 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 3 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 3 классе учащиеся должны знать:

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
Знания о физической культуре.	
Правила поведения на уроках. Основные правила закаливания. Соблюдение личной гигиены, чистота зала, снарядов.	Правила поведения на уроках. Соблюдение личной гигиены, чистота зала, снарядов. Как правильно восстанавливаться после физической нагрузки. Приемы самостраховки.
Легкая атлетика.	
Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале. Как обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием.	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний. Правила поведения на занятиях.

Игры	
Упрощённые правила игр.	Правила игр, название игр , правила 2—3 разученных игр. Как выбрать место и взаимодействовать с партнёром, командой и соперником.
Гимнастика	
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.
Лыжная подготовка	
Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Название лыжного инвентаря.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. что входит в лыжный инвентарь. Как выбрать лыжи и палки по росту, как должен одеваться лыжник.

К концу обучения в 3 классе учащиеся должны уметь:

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
Знания о физической культуре.	
Соблюдать правила поведения на уроках. Ровно и правильно стоять и ходить. Выполнять упражнения на восстановления дыхания. Соблюдать личную гигиену после занятий.	Соблюдать правила поведения на уроках, личную гигиену, использовать приемы страховки и само страховки. Выполнять положение тела сохраняя правильную осанку. Чередовать нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Выполнять основные правила закаливания.
Легкая атлетика.	
Выполнять строевые упражнения, построения. Ходить по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Ходить в чередовании с бегом. Медленно бежать в заданном направлении. Выполнять прыжки с ноги на ногу. Метать с места малый мяч в стенку.	Выполнять строевые упражнения, построения и перестроения. Ходить в различном темпе. Бежать в медленном темпе 2 мин. Быстро пробежать 30 м. Прыгать в длину и высоту, метать малый мяч с места правой и левой руками.
Игры.	
Играть в игры соблюдая элементарные правила . Понимать требования учителя во время игры. Соблюдать правила безопасности во время игр. Уметь играть в игры с использованием инвентаря.	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. самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя.
Гимнастика.	
Выполнять построения и размыкания.	Выполнять построение в колонну, шеренгу,

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. Выполнять упражнения для укрепления туловища, общеразвивающие упражнения с предметом, упражнения для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота. Упражнения для мышц ног. Лазание по гимнастической скамейке.	размыкания на вытянутые руки. Упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, упражнения на равновесие. выполнять строевые команды учителя. Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без. Сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках, лазить на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз. Согласовывать движения рук и ног в лазанье по гимнастической стенке, коллективно переносить гимнастические снаряды.
Лыжная подготовка.	
Выполнять построение с лыжами. Передвигаться на лыжах скользящим шагом. Преодолевать на лыжах дистанцию 500м. Выполнять повороты.	Выполнять построение с лыжами выполнять все изученные команды в строю. Передвигаться на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты переступанием на месте вокруг пяток в правую и в левую стороны. Выполнять спуск в основной стойке, преодолевать на лыжах расстояние 500—1000 м.

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.

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. Прыжки с продвижением вперед. Ходьба с открытыми и закрытыми глазами. Чередование бега и ходьбы 100 м. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Метание малого мяча. 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. Метание в даль.

Бег высокого старта 30м. Метание в цель. Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег, 20м-ходьба. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

Гимнастика.

Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на равновесие. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Перелазание через предметы. Общеразвивающие упражнения с мячами. Упражнения для укрепления туловища. Упражнения для укрепления голеностопа. Общеразвивающие упражнения с обручами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Лазание с опорой на стопы и кисти рук. Подлезание под препятствие. Общеразвивающие упражнения без предметов. Передача предметов. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения по ориентирам. Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.

Лыжная подготовка.

Повороты вправо, влево вокруг пяток лыж. Передвижение 500-1000м за урок. Подъемы на лыжах ступающим шагом. Спуски со склона в основной стойке. Скользящий шаг. Ускорения на отрезках 30-40м. Построение с лыжами. Повороты переступанием. Передвижение до 1000м за урок скользящим шагом. Повороты вправо, влево вокруг пяток лыж. Скользящий шаг. Лыжная эстафета. Подъемы «лесенкой».

Игры.

Коррекционные игры: «Собери картинку»; «Собери фигуру из брусков»; «Найди свою пару» (по жетону).

Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем»; «Точный прыжок»; «К своим флажкам»; «Заячий прыжок»; «Перелет птиц».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи»; «Самые сильные»; «Мяч соседу»; «Перетягивание».

Игры с бросанием, метанием и ловлей мяча: «Зоркий глаз»; «Попади в цель»; «Мяч среднему»; «Мяч в корзину».

V.2. Тематический план.

№ п\п	Раздел программы	Год Количество часов
1.	Знания о физической культуре.	1
2.	Легкая атлетика	19
3.	Гимнастика.	34
4.	Лыжная подготовка.	20
5.	Игры.	28
Итого:		102

VI. Календарно - тематическое планирование.
Адаптивная физическая культура
3 класс.
1 четверть (24 часа).
(3 часа в неделю).

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель	Основные виды деятельности	Кол- во часов	дата	
					планиру емая	фактиче ская
1						
Знание 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	02.09	
Легкая атлетика - 10 часов						
2	Бег до 2 минут медленный, прыжки с ноги на ногу .	Обучение бегу в колонне, 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	03.09	
3	Бег 30 м на скорость, прыжки с продвижением вперед.	Обучение бегу на скорость 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 30 м на скорость. Прыжки с продвижением вперед. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	07.09	
4	Чередование бега и	Обучение бегу в	Бег на короткие дистанции	2	09.09	

5	ходьбы на дистанции 100 м.	чередовании с ходьбой на дистанции 100 м.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте на развитие гибкости. Чередование бега и ходьбы на дистанции 100 м. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.		10.09	
6	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.	Обучение специальным 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	14.09	
7	Повторный бег 30 м, прыжки в высоту.	Совершенствование техники бега на скорость, прыжкам вверх.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие координации. Повторный бег 30 м. Прыжки в высоту. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	16.09	
8	Прыжки в длину с места.	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие прыгучести. Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 100 м. Прыжки в длину с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	17.09	
9	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 ловкости. Ходьба с открытыми и закрытыми глазами. Бег до 2 мин медленный. Метание в даль. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	21.09	
10	Бег высокого старта 30м, метание в цель.	Совершенствование техники бега по одному на скорость, метания.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег высокого старта 30м. Метание в цель. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	23.09	
11	Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег, 20м-ходьба.	Совершенствование умения выполнять чередование бега и ходьбы на дистанции	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.	1	24.09	

		100м.	Прыжки в длину с разбега. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
Гимнастика- 9 часов						
12	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	Обучение упражнениям 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	28.09	
13	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	Обучение упражнениям на развитие силы рук.	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. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	30.09	
14 15	Перелазание через предметы.	Обучение перелазанию 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.	2	01.10 05.10	
16	Упражнения для укрепления туловища.	Обучение упражнениям для укрепления туловища.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	07.10	
17	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Обучение лазанию по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	08.10	
18	Упражнения для формирования правильной осанки.	Обучение упражнениям на осанку.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Упражнения для формирования правильной осанки. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	12.10	
19	Общеразвивающие упражнения с	Обучение упражнениям с гимнастическими	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие	1	16.10	

	гимнастическими палками, упражнения на равновесие.	палками, ходьбе по гимнастической скамейке.	упражнения на месте с гимнастическими палками Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
20	Подлезание под препятствие.	Обучение подлезанию под препятствие.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами на развитие гибкости. Подлезание под препятствие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	14.10	
Игры – 4 часа						
21	Коррекционная игра «Собери картинку».	Обучение игре: «Собери картинку». упражнениям с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: : «Собери картинку». Упражнения в равновесии. Выполнение упражнений на расслабление.	1	15.10	
22	Игра с бегом и прыжками «Пятнашки маршем».	Обучение игре: «Пятнашки маршем», 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 и прыжками: «Пятнашки маршем». Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки. Выполнение упражнений на расслабление.	1	19.10	
23	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи».	Обучение игре: : «Шишки, желуди, орехи», упражнениям 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: «Шишки, желуди, орехи». Упражнения на укрепление туловища. Выполнение упражнений на расслабление.	1	21.10	
24	Игра с бросанием, метанием и ловлей мяча «Зоркий глаз».	Обучение игре: «Зоркий глаз», упражнениям на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бросанием, метанием и ловлей мяча «Зоркий глаз».	1	22.10	

			Упражнения на формирование правильной осанки. Выполнение упражнений на расслабление.			
Вс его	24 часа					

2 четверть (22 часа).
(3 часа в неделю).

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол- во часов	дата	
					планир уемая	факти ческая
Игры – 6 часов						
1	Коррекционная игра «Собери фигуру из брусков».	Обучение игре: «Собери фигуру из брусков», упражнениям с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Собери фигуру из брусков». Упражнения в равновесии. Выполнение упражнений на расслабление.	1	05.11	
2	Игра с бегом и прыжками «Точный прыжок».	Обучение игре: «Точный прыжок», упражнения для укрепления мышц голеностопа и стоп.	Игры с бегом и прыжками Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом и прыжками: «Точный прыжок». Упражнения для укрепления мышц голеностопа и стоп. Выполнение упражнений на расслабление.	1	09.11	
3	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Самые сильные».	Обучение игре: «Самые сильные», упражнениям 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: «Самые сильные». Упражнения на укрепление туловища. Выполнение упражнений на расслабление.	1	11.11	
	Игра с бросанием, метанием ловлей и	Обучение игре: «Попади в цель»,	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей	1	12.11	

4	мяча «Попади в цель».	упражнениям на развитие мышц спины.	ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бросанием, метанием ловлей и мяча: «Попади в цель». Упражнения на формирование правильной осанки .Выполнение упражнений на расслабление.			
5	Игра с бегом и прыжками «Заячий прыжок».	Обучение игре: «Точный прыжок», упражнения для укрепления мышц ног.	Игры с бегом и прыжками Выполнение строевых упражнений. общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом и прыжками: «Заячий прыжок». Упражнения для укрепления мышц ног у гимнастической стенки. Выполнение упражнений на расслабление.	1	16.11	
6	Игра с бросанием, метанием ловлей и мяча «Мяч в корзину».	Обучение игре: «Мяч в корзину», упражнениям на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бросанием, метанием ловлей и мяча: «Мяч в корзину». Упражнения на формирование правильной осанки .Выполнение упражнений на расслабление.	1	18.11	
Гимнастика – 8 часов						
7	Лазание по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на укрепление голеностопа.	Обучению передвижению по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках, упражнениям на укрепление мышц голеностопа.	Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на укрепление голеностопа. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	19.11	
8	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, упражнения на равновесие.	Совершенствование умения выполнять по лазание гимнастической стенке, упражнения в равновесии.	Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	23.11	

9	Лазание с опорой на стопы и кисти рук.	Совершенствование умения выполнять лазание с опорой.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на с гимнастическими палками на развитие гибкости . Лазание с опорой на стопы и кисти рук .Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	25.11	
10	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	26.11	
11	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Совершенствование умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения с обручами Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке . Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	30.11	
12	Перелазание через препятствие.	Совершенствование умения выполнять перелазание.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Перелазание через препятствие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	02.12	
13	Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.	Совершенствование умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами . Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	03.12	
14	Подлезание под препятствие высотой 30см.	Совершенствование умения выполнять подлезание под препятствие.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Подлезание под препятствие высотой 30см. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление .	1	07.12	
Лыжная подготовка – 8 часов						
15	Ходьба на лыжах в медленном	Обучение ходьбе на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Ходьба на лыжах. Выполнение упражнений на дыхание.	1	09.12	

	темпе.					
16	Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж.	Обучение выполнять повороты вокруг лыж.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж. Выполнение упражнений на дыхание.	1	10.12	
17	Передвижение на лыжах скользящим шагом, подъемы ступающим шагом.	Обучение выполнять передвижение на лыжах, подъемы.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Подъем на лыжах ступающим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	1	14.12	
18	Подъем на лыжах ступающим шагом, спуски в основной стойке.	Обучение выполнять подъемы и спуски на лыжах.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Подъем на лыжах ступающим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	1	16.12	
19	Передвижение 500-1000м за урок.	Обучение катанию с небольших горок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение 500-1000м за урок. Выполнение упражнений на дыхание.	1	17.12	
20	Передвижение 30-40м в быстром темпе.	Обучение передвижению на дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Передвижение 500-1000м за урок. Выполнение упражнения на дыхание	1	21.12	
21	Подъемы и спуски в основной стойке.	Обучение умению выполнять подъемы и спуски на лыжах.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Подъемы и спуски в основной стойке. Выполнение упражнения на дыхание	1	23.12	
22	Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж.	Обучение выполнять повороты вокруг пяток лыж	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж. Выполнение упражнений на дыхание.	1	24.12	
Всего	22 часа					

3 четверть (29 часов).
(3 часа в неделю).

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол- во часов	дата	
					планиру емая	фактическая
Лыжная подготовка- 12 часов						
1	Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж.	Совершенствование умения выполнять повороты вокруг пяток лыж.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах . Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж. Выполнение упражнений на дыхание.	1	28.12	
2	Передвижение 500-1000м за урок.	Совершенствование умения выполнять передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Передвижение 500-1000м за урок . Выполнение упражнений на дыхание.	1	30.12	
3	Подъемы на лыжах ступающим шагом, спуски со склона в основной стойке.	Совершенствование умения выполнять подъёмы и спуски на лыжах.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах . Подъемы на лыжах ступающим шагом . Спуски со склона в основной стойке. Выполнение упражнений на дыхание.	1	17.01	
4	Скользкий шаг, ускорения на отрезках 30-40м.	Совершенствование умения выполнять катания с небольших горок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Спуски со склона в основной стойке . Выполнение упражнений на дыхание.	1	19.01	
5	Передвижение 500-1000м за урок.	Совершенствование умения выполнять передвижение по дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах . Передвижение 500-1000м за урок . Выполнение упражнений на дыхание.	1	22.01	
6	Подъем на лыжах ступающим шагом, повороты переступанием.	Отработка умения выполнять подъемы, повороты на лыжах.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Подъем на лыжах ступающим шагом . Повороты переступанием. Выполнение упражнений на дыхание.	1	24.01	
7	Спуски на лыжах со склона в основной стойке,	Отработка умения выполнять технику	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах.	1	26.01	

	ускорения на отрезках 40-60м.	катания с небольших горок, ускорения.	Спуски на лыжах со склона в основной стойке. Ускорения на отрезках 30-60м . Выполнение упражнений на дыхание.			
8	Передвижение до 1000м за урок скользящим шагом.	Отработка умения выполнять передвижение по дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение до 1000м за урок скользящим шагом . Выполнение упражнений на дыхание.	1	29.01	
9	Скользящий шаг.	Отработка умения выполнять скользящий шаг.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж . Скользящий шаг. Выполнение упражнений на дыхание.	1	31.01	
10	Передвижение до 1000м за урок скользящим шагом.	Отработка умения выполнять передвижение по дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение до 1000м за урок скользящим шагом . Выполнение упражнений на дыхание.	1	2.02	
Игры – 7 часов						
11	Коррекционная игра: «Найди свою пару»(по жетону).	Совершенствование умения играть в игру: Коррекционная игра: «Найди свою пару»(по жетону), выполнение упражнений на сохранение чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: Коррекционная игра: «Найди свою пару»(по жетону). Упражнения в равновесии. Выполнение упражнений на расслабление.	1	5.02	
12	Игра с бегом и прыжками: «К своим флажкам».	Совершенствование умения играть в игру: «К своим флажкам», выполнение упражнений на укрепления мышц голенистопа и стоп.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом и прыжками: «К своим флажкам».Упражнения для укрепления мышц голенистопа и стоп. Выполнение упражнений на расслабление.	1	7.02	

18-19	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Совершенствование умения выполнять передвижение на четвереньках.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов . Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	2	21.02 26.02	
20	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз.	Совершенствование умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов . Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	1	28.02	
21	Лазание с опорой на стопы и кисти рук.	Совершенствование умения выполнять лазание с опорой.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Лазание с опорой на стопы и кисти рук. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	1	1.03	
22-23	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 упражнения на дыхание и расслабление .	2	4.03 6.03	
24	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Совершенствование умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами . Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке . Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	1	11.03	
25 26	Перелазание через препятствие.	Совершенствование умения выполнять перелазание.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Перелазание через препятствие . Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	2	13.03 15.03	

27	Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.	Совершенствование умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	1	18.03	
28	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	Совершенствование умения выполнять упражнения по ориентирам.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов . Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений Подлезание под препятствие высотой 30см .Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	1	20.03	
29	Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.	Совершенствование умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами. Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление.	1	22.03	
Всего	29 часов					

4 четверть (27 часов).

(3 часа в неделю).

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол- во часов	дата	
					планируемая	фактическая
Гимнастика- 7 часов						
1	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Отработка умения выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов . Лазание по наклонной гимнастической скамейке.Выполнение	1	5.04	

			упражнения на дыхание и расслабление .			
2	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, упражнения на равновесие.	Отработка умения выполнять лазание по гимнастической стенке, упражнения 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 упражнения на дыхание и расслабление .	1	8.04	
3	Лазание с опорой на стопы и кисти рук.	Отработка умения выполнять лазание с опорой.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Лазание с опорой на стопы и кисти рук. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	1	10.04	
4	Подлезание под препятствие.	Закрепление 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 упражнения на дыхание и расслабление .	1	12.04	
5	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Закрепление умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами . Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	1	15.04	
6	Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.	Закрепление умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	1	17.04	
7	Упражнения для развития пространственно-временной	Закрепление умения выполнять упражнения на	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов . Упражнения для развития	1	19.04	

	дифференцировки и точности движений.	координацию, ориентирование.	пронстрансвенно-временной дифференцировки и точности движений. Подлезание под препятствие высотой 30см. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .			
Игры - 6 часа						
8-9	Коррекционные игры «Собери картинку, Найди свою пару».	Отработка умения играть в игры: «Собери картинку, Найди свою пару», выполнять упражнения на сохранение чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.Коррекционные игры:«Собери картинку, Найди свою пару». Упражнения в равновесии Выполнение упражнений на расслабление.	2	22.04	
10	Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок, К своим флажкам».	Отработка умения играть в игры: «Точный прыжок, К своим флажкам», выполнять упражнения на укрепления мышц голеностопа и стоп.	Игры с бегом и прыжками Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.Игры с бегом и прыжками.Упражнения для укрепления мышц голеностопа и стоп. Выполнение упражнений на расслабление.	1	24.04	
11-12	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Самые сильные, Мяч соседу».	Отработка умения играть в игры: «Самые сильные, Мяч соседу», 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.Игры с элементами общеразвивающих упражнений.: «Самые сильные, Мяч соседу». Упражнения на укрепление туловища. Выполнение упражнений на расслабление.	2	26.04	
13	Игры с бросанием, метанием и ловлей мяча «Зоркий глаз , Попади в цель».	Отработка умения играть в игры : ««Зоркий глаз , Попади в цель», выполнять упражнения на	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игры с бросанием, метанием ловлей и мяча:«Зоркий глаз , Попади в	1	29.04	

		развитие мышц спины.	цель». Упражнения на формирование правильной осанки. Выполнение упражнений на расслабление.			
Легкая атлетика- 14 часов						
14	Промежуточная аттестация(мониторинг)			1		
15-16	Бег до 2 минут медленный, прыжки с ноги на ногу .	Отработка умения бегу в колонне , 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.	2	3.05	
17	Бег 30 м на скорость, прыжки с продвижением вперед.	Отработка умения бегу на скорость 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 30 м на скорость. Прыжки с продвижением вперед. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	6.05	
18-19	Чередование бега и ходьбы 100 м, прыжки в длину с разбега.	Отработка умения техники бега на дистанции 100 м., прыжкам с разбега в длину.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Чередование бега и ходьбы 100 м. Прыжки в длину с разбега. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2	8.05	
20	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, метание малого мяча.	Закрепление техники специальных беговых упражнений , метания малого мяча с места.	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	13.05	

21-22	Повторный бег на дистанции 30 м, прыжки в высоту.	Закрепление умения техники бега на скорость, прыжков в высоту.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Повторный бег на дистанции 30 м. Прыжки в высоту. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2	15.05	
23	Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 100 м., прыжки в длину с места.	Закрепление умения техники бега на дистанции 100 м., выполнения прыжка в длину с места.	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 100 м. Прыжки в длину с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	17.05	
24-25	Бег 30 м на скорость, прыжки с продвижением вперед.	Закрепление умения техники бега на скорость по одному, прыжков с продвижением вперед.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег 30 м на скорость. Прыжки с продвижением вперед. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2	20.05	
26	Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег, 20м-ходьба, прыжки на скакалке.	Закрепление умения техники бега в чередовании с ходьбой, прыжков на скакалке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег 30 м, 20м ходьба в среднем и быстром темпе. Прыжки на скакалке. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	22.05	
27	Итоговое занятие.	Определение уровня физического развития учащихся.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег на скорость. Прыжки. Диагностика уровня физического развития учащихся. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	24.05	
Всего	27 часов	В год 102 часов				

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 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 поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой. 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)

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 замах 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 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).

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 3х10 м**.

Методика: Челночный бег 3 х 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 позволяют 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 отводиться 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 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 3х10 м.**

Методика: Челночный бег 3 х 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						
	I	II	III	IV	V	Количество баллов	Отметка
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	2022-2023 уч. год класс
«5»	
«4»	
«3»	