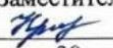


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №2 п.г.т. Безенчук
муниципального района Безенчукский Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Филатова Н.А.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора ОО
 Филатова Н.А.
«30» августа 2023 г.



Филатова Н.А.

Подписан: Филатова Н.А.
DN: cn=Filatova, o=ГБОУ СОШ № 2
п.г.т. Безенчук, cn=Филатова
Н.А., email=school1_bzn@samara.edu.ru
Описание: Я являюсь автором
этого документа
Местоположение: место
подписания
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по предмету «Физическая культура» 2 класс

АООП обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) ФГОС УО вариант 1

2023-2024 уч.год

Составители (разработчики)
Должность: учитель начальных классов
ФИО Пастухова Светлана Викторовна

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на 2023-2024 уч.г. для обучающегося 2 класса, которому рекомендовано обучение по адаптированной образовательной программе НОО для обучающегося с УО. Вариант 1

Данная рабочая программа является адаптированной, поскольку учитывает индивидуальные образовательные потребности, форму и режим обучения К.А. Планируемые предметные результаты определены с учетом образовательных потребностей обучающихся с УО. Вариант 1, рекомендаций ПМПК. Объем содержания учебного предмета соответствует представленным планируемым результатам. Индивидуальные особенности обучающегося учитываются в КТП при определении видов учебной деятельности. На изучение предмета «Физическая культура» в соответствии с индивидуальным учебным планом К.А. отводится 3 ч, из них 0,25 ч – очно, 2,75 ч –самостоятельно.

Целью рабочей программы по физической культуре является *укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни, воспитание интереса к занятиям физической культурой.*

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1. Образовательные задачи включают два основных аспекта: первый связан с овладением техникой основных движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, гимнастических, легкоатлетических упражнениях и подвижных играх; второй - с формированием основ гигиенических знаний, знаний о технике безопасности на занятиях физической культурой и технике выполнения физических упражнений.
2. Воспитательные задачи направлены на формирование устойчивого интереса к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
3. Развивающие задачи концентрируются в области развития физических способностей ребенка: координационных, скоростных, силовых, общей выносливости, гибкости.
4. Оздоровительные задачи имеют двухкомпонентную структуру - они призваны, во-первых, развивать возможности систем организма, а, во-вторых, направлены на профилактику и коррекцию соматических заболеваний и нарушений здоровья. **Коррекционно-развивающие задачи:**

- развитие зрительной памяти и внимания;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие координации движения, ловкости, тренировка вестибулярного аппарата

Источники, используемые для разработки АРП:

1. АООП НОО ГБОУ СОШ №2 п.г.т.Безенчук для детей с УО. Вариант 1
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы. Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2018г.)
3. Матвеев А.П. Учебник для 2 класса «Физическая культура». - М.: Издательство «Просвещение», 2017.
4. Патрикеев А. Подвижные игры. 1-4 классы – М.: ВАКО, 2010.
5. Интернет – ресурсы: http://www.zavuch.info.ru/http://www.uchportal.ru/http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/1.html

Планируемые результаты.

К личностным результатам освоения АООП во 2 классе относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни. **Предметные результаты освоения АООП**

по предмету физическая культура

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта; 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Уровни предметных результатов: *минимальный и достаточный*. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; □ подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство технической, физической, теоретической подготовленности обучающихся.

3.Содержание курса.

Физическая культура, несомненно, является одним из важнейших предметов учебного плана, поскольку решает широкий спектр задач связанных не только с формированием жизненно важных движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях или коррекцией нарушений локомоций ребенка, но, и непосредственно связана с укреплением здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей вообще процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня. Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры» «Лыжная подготовка». Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти, лыжная подготовка и подвижные игры осваиваются в третьей четверти. В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) и одной коррекционной игры отводится три урока. Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: этапу разучивания основного движения отводится один урок, этапу повторения и закрепления техники разучиваемого движения отводится последующий урок (уроки). Программой предусмотрены следующие виды работы: беседы, выполнение физических упражнений. Кроме этого, в содержание первого и последнего уроков включен контроль физической подготовленности. Тесты должны подбираться исходя из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости.

Тематическое планирование

№п/п	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	2,5
2	Гимнастика	0,75
3	Лыжная подготовка	4,5
4	Подвижные игры	1, 25
5	Легкая атлетика	0,5
	итого	8,5 часов

Учебно-тематическое планирование.

№ п/ п	Кол-во уроков	Тема урока	Планируемые результаты освоения темы	Коррекционная развивающая работа	-	Универсальные учебные действия.	Дата проведения урока	
Раздел программы легкая атлетика -2,5 часа								

1	0,5ч	Сообщение теоретических сведений. Ходьба и бег в колонне.	Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат.	Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.	активно включать ся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;		
2	0.5ч	Ходьба по дорожке в заданном направлении. Бег в колонне.	Строевые упражнения	Ходьба в заданном направлении. Бег за направляющим в колонне по одному в заданном			

				направлении (темп умеренный). Построение в колонну и шеренгу. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов	— проявлять положительные качества личности		
--	--	--	--	---	---	--	--

3	0,5ч	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	Знать: правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; - команды «становись», «равняйся»; быстро и точно реагировать на сигналы	Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты».	и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; —		
4	0,5ч	Непрерывный бег в среднем темпе	Выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: «Внимание», «Марш», «На старт». Уметь выполнять ОРУ в движении..	Ходьба с высоким подниманием бедра. Непрерывный бег в среднем темпе Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей».			
5	0,5ч	Прыжки на двух ногах	Уметь: выполнять технику ходьбы и бега; технику бега; комплекс ОРУ для правильной осанки.	Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень».			
6	0,5ч	Прыжки с ноги на ногу	<i>Ходьба и бег</i>	Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Коррекционная игра «Невод».			
7	0,5ч	Прыжки через предметы	Уметь выполнять ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые	Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через предметы			

			упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ мячами. Коррекционная игра «Два медведя».	наличие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; — владение социальными бытовыми и умениями		
8	0,5ч	Прыжки через предметы	Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега.	Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с мячами. Коррекционная игра «Два медведя».	жизнеобеспечении; — владение социальными бытовыми и умениями		
9	0,5ч	Метание с места.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег; 4х9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мяча снизу ведущей рукой. Ходьба в полуприсяды. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестыванием голени назад.	жизнеобеспечении; — владение социальными бытовыми и умениями		
10	0,5ч	Метание с места в горизонтальную цель	ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование ведения мяча в движении. Знать: правила и поведение во время игр.	Метание набивного мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Метание набивного мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Коррекционная игра «Море, берег, парус» Бег в среднем темпе.	, используемыми в повседневной жизни; — владение навыками		

					коммуни кации и принятым		
--	--	--	--	--	--------------------------------	--	--

					<p>и ритуалам и социальн ого взаимоде йствия, в том числе с использов анием информац ионных технологи й; — способнос ть к осмыслен ию социальн ого окружени я, своего места в нем, принятие соответст вующих возрасту ценностей и социальн</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					ых ролей; наличие установки на безопасн ый, здоровый образ жизни, мотиваци и к участию в творческо й деятельно сти, достижен ию результат а, бережном у отношени ю к материаль ным и духовным ценностям. м.		
--	--	--	--	--	---	--	--

Раздел программы гимнастика - 0,75 часа									
11	0,5ч	Сообщение теоретических сведений. Упражнения	на	Бег с изменением направления движения по ориентирам «На	Коррекционные упражнения для формирования правильной				

		коррекцию и формирование правильной осанки.	флажок», прыжки ч/з короткую скакалку ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину» . Эстафеты с передачей малого мяча.	осанки и свода стопы. Ход и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.			
12	0,5ч	Ползание по гимнастической скамейке	ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину»	Коррекционная игра «Мышеловка»			
13	05ч	Упражнения в равновесии	ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра «Платочек», «Удочка».	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам»			
14	0,5ч	Лазание по гимнастической стенке	ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину» . Эстафеты с передачей малого мяча. Знать: правила и поведение во время игр.	Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик»			

15	0,2ч	«Школа мяча»	<i>Упражнения в равновесии</i>	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед.			
----	------	--------------	--------------------------------	---	--	--	--

16	0,5ч	Метание мяча из положения седа из-за головы	ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину». Знать: правила и поведение во время игр.	Метание мяча из положения седа из-за головы двумя руками Комплекс ОРУ с мячами. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой.			
Раздел программы Лыжная подготовка – 4,5 часа							
17	0,5ч	Сообщение теоретических сведений.	ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».	Правила переноса и надевания лыж			
18	0,5ч	Перенос и надевание лыж. «Ступающий шаг»	ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра «Платочек», «Удочка».	Правила переноса и надевания лыж			
19	0,5ч	«Ступающий шаг» без палок	<i>Акробатические упражнения</i>	Передвижение «ступаящим шагом» без палок. Правила переноса и надевания лыж			

20	0.5ч	Игры на снегу	<p>Вводный урок гимнастики.</p> <p>Техника безопасности ,личная гигиена. Требования к одежде и обуви.ОРУ на месте.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув</p>	<p>Игра «Олени на севере»</p> <p>Перенос и надевание лыж.</p> <p>Построение с лыжами.</p> <p>Передвижение на лыжах ступающим шагом</p>			
----	------	---------------	--	--	--	--	--

			ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору».				
21	0,5ч	Боковые шаги на лыжах		Боковые шаги на лыжах. Перенос и надевание лыж. Построение с лыжами. Передвижение на лыжах ступающим шагом			
22	0,5ч	Скольльзящий шаг	Упражнения на осанку. Перелезание ч/з гимнастического козла. Организуемые команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые руки.	Скольльзящий шаг. Перенос и надевание лыж. Построение с лыжами. Передвижение на лыжах ступающим шагом			
23	0,5ч	Игры на снегу	<i>Лазанье</i>	Игра «С горки». Игра «Мишки на севере», «Снежинки и ветер»			
24	0,5ч	Подъемы и спуски со склона	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием	Подъем на склон 12-15 градусов «лесенкой». Передвижение скольльзящим шагом. Спуск со склона в низкой стойке.			

25	0,5ч	Игры на снегу	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе	Игра «Вызов». Игра «Заморожу», «Снежинки и ветер»			
----	------	---------------	---	---	--	--	--

			по горизонтальной скамейке. П/игра«Пройди бесшумно».				
Раздел программы подвижные игры – 1,25 часа							
26	0,2ч	Сообщение теоретических сведений. Подвижные игры с бегом.	<i>Упражнения в равновесии</i> ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину» . Эстафеты с передачей малого мяча.	Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Коррекционная игра «Паровозик» Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки»			
27	0,5ч	Подвижные игры с прыжками	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега , прыжков, лазанием и перелезанием.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву» Коррекционная игра «Паровозик»			
28	0,5ч	«Школа мяча»	<i>Прыжки</i>	Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки»			
29	0,5ч	«Школа мяча»	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали» .	Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов». Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед.			

30	0,5ч	«Школа мяча»	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали» .	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Игра «Кегельбан» Коррекционная игра «Гуси- Лебеди».			
Раздел программы легкая атлетика – 0,5 часа							
31	0,5ч	Сообщение теоретических сведений. Медленный бег.	<i>Метание мяча</i>	Комплекс ОРУ со скакалками. Ходьба по кругу и змейкой. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».Игра «Ловишки-хвостики».			
32	0,5ч	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цель. Знать: правила и поведение во время игр.	Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании			

33	0,5ч	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол. Знать: правила и поведение во время игр. ОРУ на внимание и	Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании			
----	------	---	---	---	--	--	--

			координацию. Метание м мяча в горизонтальную цель. Метание м мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет».				
34	0,5ч	Челночный бег		Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через скакалку. Прыжки с двух на две. Игра «Кто дальше» «По местам».			

Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости; «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е.

недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

	Девочки			Мальчики		
Показатели	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5	9	12	8	16	22
Поднимание туловища (30 с)	9	15	19	10	17	22
Прыжок в длину с места	105	123	140	108	137	151
Бег 30 м (с)	7,6	7	5,8	7,5	6,5	5,6

Броски набивного мяча (см)	214	248	280	254	275	306
Наклон вперёд (см)	2	6,5	11,5	1	4	7,5

Коррекционно-развивающие упражнения.

Комплекс упражнений на координацию

I. Бег с заданиями. Упражнения выполняют за счёт «активной» работы стопы.

1. Широким шагом на прямых ногах, с разнеименной работой рук или из различных и.п.: руки на поясе, за спиной и т.д.
2. С подниманием прямых ног как можно выше.
3. Приставными шагами с круговыми движениями рук, согнутых в локтевых суставах, вперёд, назад, с разноимённой работой рук или с перекрёстными движениями рук в переднезаднем направлении (вариант: два приставных шага вправо, поворот кругом, затем два приставных шага влево).
4. Боком скрестными шагами, чередуя шаг правой (левой) спереди и шаг правой (левой) сзади, руки произвольно. Упражнение можно выполнять как с поворотами таза, так и без поворотов.
5. Перекатами на стопе («галоп») с круговыми движениями рук вперёд, назад или с разноимённой работой рук.
6. Подскоками с высоким подниманием бедра (как можно выше; поднимать колено к груди), руки работают как во время бега (встречное движение «колени-локоть») или «помогают» поднять колено (вариант: то же на одну ногу).
7. То же с «выпуском» голени вперёд.
8. С маховым движением прямых ног вперёд- вверх и касанием носка разноимённой рукой (вариант: с хлопком руками под коленом).
9. Спиной вперёд, нога, сгибаясь в коленном суставе, как можно дальше ставится на опору.
10. То же с отведением прямых ног назад.
11. То же с отведением прямых ног вперёд.
12. То же с отведением прямых ног в стороны.
13. С высоким подниманием бедра: боком; спиной вперёд (вариант: с различными положениями рук). Следить за ритмом выполнения.
14. С высоким подниманием бедра, расставляя стопы как можно шире (вариант: колени, удерживая вместе).

15. «Колесо». С высоким подниманием бедра и «выпуском» голени вперёд, загребающим движением поставить ногу «под себя».

2. Найди своё место!

Цель: развивать ловкость, внимание, умение быстро реагировать на сигнал, формировать навыки ориентировки в пространстве. Каждый игрок выбирает себе домик – обруч с лежащей в нём любой геометрической фигурой. По сигналу воспитателя: «Идём гулять!» ребята выходят из своих домиков и гуляют. Воспитатель тем временем меняет фигуры местами. На сигнал «Найди своё место!» дети находят свой домик. Поощрить тех ребят, которые нашли свой домик первыми.

3. По местам!

Цель: развивать внимание, умение действовать по сигналу, формировать навыки ориентировки в пространстве.

Играющие образуют круги. В центре каждого круга лежит предмет (кубик, мешочек, кегля). По сигналу воспитателя все разбегаются по залу в разные стороны. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в круг вокруг своего предмета. Выигрывают те ребята, которые первыми встали в круг.

4.Лягушки и цапли

Цель: развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость. Упражнять в прыжках с продвижением вперёд.

Определить с детьми границы болота, в углу которого располагается гнездо «цапли». По сигналу воспитателя «лягушки» начинают двигаться в направлении «болота», передвигаясь только прыжками на обеих ногах. Как только «лягушки» пересекут границу «болота» и попадут на его территорию, «цапля» может начинать их ловить. Поймав «лягушку», «цапля» уводит её в гнездо. Важно выполнять условие игры: лягушки передвигаются только прыжками!

5.Бездомный заяц

Цель: развивать ловкость, быстроту, умение реагировать на сигнал, обогащать двигательный опыт, формировать навыки ориентировки в пространстве.

Из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы – занимают свои места в обручах, лежащих на полу – домиках. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков, играют на травке. Как только ведущий скажет: «Охотник идёт!», зайцы убегают в свои домики. А бездомный заяц спасается от охотника, забежав в любой домик; тогда заяц, которому не хватило домика, становится бездомным зайцем.

6.Рыбаки и рыбки

Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность, умение действовать по сигналу.

На полу лежит шнур в форме круга – это сеть. В центре круга стоят трое детей – рыбаков, остальные игроки – рыбки. Дети-рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети-рыбаки ловят их. Ловить детей-рыбок можно только в кругу. Рыбки должны забегать в круг (сеть) и выбегать из него, чтобы рыбаки их не поймали. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.

7.Мышеловка

Цель: упражнять в построении в круг. Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши.

Слова: Ах, как мыши надоели, Все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, Доберемся мы до вас.

Вот расставим мышеловки, Переловим
всех сейчас!

Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.

8. Охотники и утки

Цель: упражнять детей в метании мяча в движущуюся цель. Развивать глазомер, глазодвигательные функции, фиксацию взора.

Все участники делятся на 2 команды. Одна команда это охотники, а другая утки. На площадке выкладывают из шнура большой круг. Утки встают внутрь круга, а охотники за кругом.

По команде «Старт», охотники пытаются попасть мячом в уток. Участники-утки должны уворачиваться от мяча. Им разрешено бегать только внутри круга.

Если мяч коснулся утки, то этот игрок (утка) выбывает из игры и выходит из круга, а игра продолжается.

Игру можно продолжать до тех пор, пока не будут «убиты» все утки. Когда все утки убиты, то команды могут поменяться — охотники становятся утками, а утки охотниками.

9. П/и Совушка

Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.

Ход игры: Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Воспитатель говорит: «День наступает – все оживает». Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д.

Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

10. П/и Бездомный заяц

Цель: быстро бегать; ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убегать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» - «охотником».

11. П/и Самолеты

Цель: учить легкости движений, действовать после сигнала.

Ход игры: Перед игрой необходимо показать все игровые движения. Дети становятся на одной стороне площадки. Воспитатель говорит «К полету готовы. Завести моторы!». Дети делают вращательные движения руками перед грудью. После сигнала «Полетели!» разводят руки в стороны и разбегаются по залу. По сигналу «На посадку!» играющие направляются на свою сторону площадки.

.

.

12. П/и Передай кубик.

Цель: развивать быстрый бег, ловкость.

Ход игры: Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 3 м от исходной черты ставятся флажки. По сигналу воспитателя надо прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны.

.

.

13 П/и Ловушки

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается их поймать. Пойманный становится ловишкой. В конце игры говорят, какой ловишка самый ловкий.

14 Игра «Замороженные».

Дети выбирают Деда Мороза со считалкой.

Кто в шубе?

Кто в шапке?

У кого красный нос?

Это ты — Дед Мороз!

После слов: - Дед Мороз, Дед Мороз! Бабу
снежную принес!

Баба, баба-снеговуха, *разбегаются, а до кого Дед Мороз дотронется, тот «заморожен»*
(садится на стульчик).

15 Игра «Льдинки, ветер и мороз».

Дети стоят парами лицом друг к другу, стучат ладошками и говорят:

Холодные льдинки,

Прозрачные льдинки.

Искрятся и звенят:

Динь! Динь! Динь!

На слова педагога «ветер» дети разбегаются под музыку. На слово «мороз» — строят льдинки.

16. «Не будите медведя»

Цель: учить бегать легко, обегая предметы, меняя направление и темп движения, увертываясь от водящего, с сохранением равновесия после внезапной остановки; формировать волевые качества личности детей (смелость, решительность, уверенность в своих силах); способствовать совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка; способствовать тренировке артикуляционного аппарата.

Ход игры: Из числа играющих выбирается медведь. На одном краю площадки обозначается дом медведя – берлога, в которой он спит. На другом – встают дети. Играющие хором читают стихотворение И. Токмаковой - Как на горке - снег, снег, И под горкой - снег, снег, И на елке - снег, снег.

А под снегом спит медведь.

Тише, тише... Не шуметь.

Во время произнесения текста игроки идут к «берлоге», имитируя скольжение на лыжах. По сигналу взрослого: *раз-два-три – лови!* Ребята стараются убежать от «проснувшегося» медведя и вернуться на линию старта. Выигрывают те дети, кому удастся большее количество раз остаться непойманными.

17. "Зимние забавы".

Цель - развить координацию речи с движением, общие речевые навыки. *Ход игры:*

Мы бежим с тобой на лыжах,

Снег холодный лыжи лижет.

А потом — на коньках,

Но упали мы. Ах!

А потом снежки лепили,

А потом снежки катали,

А потом без сил упали.

Дети изображают ходьбу на лыжах.

Дети изображают бег на коньках.

"Падают".

Стоят, сжимают воображаемый снежок ладонями.

Катят воображаемый комочек.

"Падают".

И домой мы побежали. Н.

Бегут по кругу.

Нищева.

18. «Не заморозь руки».

Цель: развить ловкость, волю.

Оборудование: волшебная палочка Снегурочки.

Дети стоят в кругу. Ребенок должен быстро убрать руки до того, как Снегурочка дотронется до них палочкой.

19. «Белые медведи»

Цель игры: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие ловкости и координации движения. Перед началом игры дети под руководством воспитателя сносят снег с игровой площадки в одно место и строят снежную горку (высота этой горки и крутизна склона зависит от возраста играющих). Воспитатель объясняет, что дети на время игры стали «белыми медведями». Они поднимаются по склону на снежную горку на четвереньках, переваливаясь (подобно медведям) с бока на бок. Достигнув вершины, дети встают на ноги и сбегают вниз.

Игра может проводиться без правил, а воспитатель оценивает качество подъема и спуска «белых медведей». **Вариант**

игры: подъем на горку и спуск может проводиться с учетом скорости.

20. «Снежинки и ветер»

Цель игры: развитие воображения ребенка, внимательности, умения играть в коллективе.

Игру хорошо проводить по первому выпавшему снегу, предварительно показав детям в окно, как падает снег, обратить их внимание на полет снежинок. Именно «снежинками» становятся дети, выходя на игровую площадку. Они берутся за руки, образуя круг, который может двигаться в разные стороны. Воспитатель говорит: «Ветер сильный подул!.. Разлетайтесь, снежинки!..» По этому сигналу воспитателя начинается собственно игра: дети разбегаются в разные стороны по игровой площадке, как снежинки, уносимые ветром, расставляют в стороны руки, бегают, крутятся подобно снежинкам. Через некоторое время воспитатель говорит: «Ветер стих!.. Возвращайтесь, снежинки!..» По этому сигналу дети спешат вернуться, снова взяться за руки, образовав круг. **Вариант игры:** каждый ребенок должен хорошо запомнить свое место в круге, место своего соседа, а после второго сигнала воспитателя занять именно свое место.

21. Игра «Погрузка овощей»

Цель: Развитие равновесия. Умение найти верный способ движений в определённых условиях.

Содержание: Дети встают в 2-3 команды перед скамейками. В руках у них корзинки с мешочками (5 штук).

Дети идут по скамейке, наклоняясь и раскладывая предметы на скамейке. Дойдя до конца, сходят или спрыгивают, бегут обратно и отдают корзинку следующему игроку. Те также идут по скамейке, но уже собирают предметы. **Правила:** выигрывает команда, первая закончившая игру.

22. Игра: «Горячий камень»

Цель: развитие у детей внимания, способности ориентироваться в пространстве, дифференциации мышечных усилий, взаимодействия двигательного и зрительного анализаторов, формирование навыков коллективного взаимодействия.

В игре принимают участие не менее трех игроков.

Инструкция. Все игроки образуют, круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга, стоя лицом внутрь круга. Каждому игроку выдается мяч. По сигналу ведущего играющие точным пасом двумя руками начинают передавать мячи в руки стоящего справа соседа и ловить мячи, которые им передают игроки, стоящие слева, вплоть до остановки игры ведущим.

Игра останавливается, если:

- игрок роняет мяч;
- у кого-то из игроков оказывается в руках более одного мяча;
- игрок неточно передаст мяч соседу, и тот не может его поймать.

Участник, допустивший ошибку, забирает с собой один мяч и покидает игровой круг. Из игры выбывает тот, кто допускает ошибку первым. В случае если ошибку одновременно допускают несколько играющих, все они покидают игру. Игра останавливается по свистку ведущего, и он принимает решение о том, кто выбывает из игры. Два последних участника выходят в финал. Они встают лицом друг к другу на расстоянии 3—4 метров. По сигналу ведущего игрок передает мяч партнеру пасом двумя руками от груди по дугообразной траектории, другой — пасом двумя руками снизу. Проигрывает тот, кто первым совершит ошибку. Если игра возобновляется, то победивший в предыдущей игре имеет право один раз ошибиться и остаться в игре.

23. Подвижная игра «Невод»

Правила подвижной игры «Невод» не слишком сложные, но надо следить за тем, чтобы «невод» не хитрил, не хватал детей руками, а ловил по правилам. Перед началом игры нужно выбрать двух водящих. Сделать это можно с помощью любой детской считалки. Эти двое детей берутся за руки. Они «невод». Остальные ребята – рыбки. «Невод» должен ловить «рыбок». Но дотронуться до «рыбки» недостаточно. Пара детей-водящих должна поймать «рыбку», соединив руки, чтобы пойманный оказался как бы в кольце. Тот, кого поймали, присоединяется к

«неводу». Постепенно «невод» разрастается, увернуться от него, казалось бы, сложнее – такой он большой. Но большой «невод» становится еще и неповоротливым! Играют до тех пор, пока в «море» не останется всего две «рыбки». Затем игру можно повторить, а «неводом» те две «рыбки», которых не поймали в прошлом коне. Построение класса в одну шеренгу.

24. Игра под «Море, берег, парус».

По сигналу «Море!» все делают шаг вперед, по сигналу «Берег!» — шаг назад, по сигналу «Парус!» — поднимают руки.

Олени на севере.

Цель: развивает глазомер, ловкость, изобретательность. Знакомит с повадками оленей, их особенностями.

Правила игры: 2 – 3 команды детей по 3 – 4 человека в команде становятся у черты в колонну по одному. На расстоянии 1-1,5м. в один ряд ставятся рога оленя по числу детей в команде.

Каждый ребенок в руке держит биты и старается сбить ей рога.

Подвижная игра «Вызов номеров»

В зависимости от количества учащихся класс делится на 2-4 команды. Команды располагаются в колоннах. Интервалы не менее 3 шагов, дистанция 1 шаг. Все команды рассчитываются по порядку номеров. Участники запоминают свои номера. Напротив команд, на лицевой линии волейбольной или баскетбольной площадки устанавливаются булавы. У учителя в руках таблички с номерами. Учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, учитель неожиданно показывает какую-нибудь табличку с номером, игроки под этим номером бегут к булавам, оббегают их и финишируют на средней линии. Учитель объявляет количество очков выигранных каждой командой, капитаны ведут счёт. Выигрывает команда набравшая большее количество очков.

25. Игра «Филин и пташки»

Развивающая задача: формировать у детей умение ориентироваться в пространстве; учить детей подражать крику птиц.

Организация игры. Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать.

Например, они изображают голубя, ворону, галку, воробья, синицу, гуся, утку.

Игроки выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, договариваются, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, останавливаются и приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал.

На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.

Методические приемы: выбор водящего – с помощью считалки. Перед игрой с детьми рассмотреть изображения различных птиц, провести беседу о жизни птиц в природе.

Дополнительные рекомендации: дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышении. Птицы улетают в гнездо по сигналу или как только филин поймает одну из них. **Оборудование:** маска филина. **26. Игра Гуси-лебеди**

Развивающая задача: развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, развивать речь.

Организация игры. Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные – гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой – живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка между хозяином и гусями: - Гуси – гуси!

- Га – га – га!
- Есть хотите?
- Да – да – да!
- Гуси-лебеди! Домой»
- Серый волк под горой!

- Что он там делает?
- Рябчиков щиплет.
- Ну, бегите же домой!

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные игроки выходят из игры. Игра кончается, когда все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Методические приемы: слушание и пение русской народной песни «Два веселых гуся», беседа о повадках гусей.

Дополнительные рекомендации: гуси должны «летать» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, беги же домой!»

Материал: маска волка, грамзапись русской народной песни «Два веселых гуся».

27. Подвижная игра «Волк во рву».

Цель: Совершенствование освоенных двигательных действий при выполнении ходьбы, бега, прыжков в игровых формах

Посреди площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 1 метр одна от другой. Это «ров», один – два «волка» становятся во рву. Все остальные – «козы», размещаются на одной стороне площадки – «пастбище». По сигналу «козы» бегут на «пастбище» и перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, пытаются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону, в дом, а волки их ловят во рву.

Подвижная игра «Паровозик»

Эта игра интересна как взрослым, так и детям. Сначала выбирают ведущего. Затем определяют дистанцию для «паровозиков» и создают различные препятствия из перевернутых стульев, городков, кеглей. Далее определяют, кто станет «руководить» «железной дорогой», а руководители в свою очередь должны оценивать мастерство «машиниста».

Ребята разделяются на две команды. В каждой из них игроки должны выбрать «машиниста» «паровозика», остальные становятся «вагонами». «Машинисты» встают впереди, а («вагончики») участники, выстраиваются за ними в цепочку, взяв друг друга за талию. По сигналу ведущего «паровозики» должны двинуться в путь, причем «машинисту» надо выбрать такую скорость, чтобы одновременно и преодолеть все препятствия, не потеряв ни одного «вагончика», И перегнать соперничающий с ним «состав».

Побеждает «машинист», сумевший успешнее провести свой «паровозик» по сложной дистанции. Он впоследствии и становится ведущим.

Продолжительность игры и число игроков не ограничиваются.

28. Подвижная игра «У медведя во бору»

Цель: формировать навыки двигательной активности детей, совмещая с познавательно-исследовательской, коммуникативной деятельностью, с учетом безопасности жизнедеятельности детей; развивать смелость, ловкость, быстроту действий.

Ход игры: Ребенок-медведь сидит на пеньке, дети стайкой продвигаются по территории участка мимо медведя; имитируя сбор ягод, проговаривают слова: У медведя во бору грибы, ягоды беру. А медведь не спит и на нас рычит. .. Медведь издает «рык» и догоняет детей; кого догонит — тот выходит из игры.