

**МИНИСТЕРСТВО ТРУДА, ЗАНЯТОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ РЕСПУБЛИКИ
КОМИ**

**Государственное бюджетное учреждение Республики Коми "Республиканский
реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями им.
И.П.Морозова"**

СОГЛАСОВАНО
на заседании
методического объединения
педагогов
Протокол № 1
от «29» 08 2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ РК «РЦ им.И.П.Морозова»
З.С.Вырупаева
« » 201 г.



**Рабочая учебная программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
начальное общее образование**

Составитель: Коюшева А.В.

Сыктывкар

2016

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании» (статья 32)
2. Базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
3. Рабочей программе по физической культуре составленной на основе программы по физической культуре специальных образовательных учреждений VIII вида. Основное, общее, начальное, 1-4 классов. Под редакцией Воронкова В.В.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных целей и задач физического воспитания.

Цели:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Задачи:

Оздоровительные – это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

Образовательные – освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательные – формирование физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционные – исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Программа рассчитана на 99 часов (три часа в неделю) в 1 классе, во 2-4 классах -102 часа.

Предлагаемая учебная **программа характеризуется направленностью:**

— на реализацию **принципа вариативности**, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;

— на реализацию **принципа достаточности и сообразности**, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

— на соблюдение **дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»**, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— на **достижение межпредметных связей**, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— на **усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

II. Специфическая направленность (коррекционная, компенсаторная, профилактическая):

1. Коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, прыжков, лазанья, перелезание, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнений с предметами;
2. Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
3. Коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
4. Компенсации утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счёт сохранённых функций в случае невозможности коррекции;

5. Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм;

6. Коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению, развитию зрительной и слуховой памяти, развитию устойчивости к вестибулярным раздражениям, дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий;

7. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в начальной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим начальную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий;
- корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть

информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

В результате обучения, обучающиеся на ступени начального общего образования (1 – 4 класса) с НОДА 8 вида:

начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;

начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр на досуге;

узнают о положительном влиянии физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся, воспитанники:

освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время проведения подвижных игр в помещении и открытом воздухе;

научатся использовать спортивный инвентарь и оборудование;

освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;

научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизни каждого человека: бегать, прыгать, метать и бросать мячи, лазать и перелезать через простейшие препятствия; передвигаться на лыжах.

освоят навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Задачи адаптивного физического воспитания учащихся 1 – 4 классов

Задачи адаптивного физического воспитания учащихся дошкольного возраста 1-4 классов школы-интерната направлены на :

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

- Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
- Обучение основам техники движений.
- Формирование необходимых знаний в области физической культуры личности.
- Воспитание потребности заниматься физическими упражнениями.
- Коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, лазанья, перелезания, симметричных и асимметричных движений, упражнений с предметами.
- Коррекция и развитие координационных способностей: согласованности движений отдельных звеньев тела, ориентировки в пространстве, времени, пространстве, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации.
- Компенсация утраченных или нарушенных функций.
- Профилактика и коррекция соматических нарушений: осанки, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно - сосудистой систем.
- Профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм.
- Коррекция и развитие сенсорных систем: развитие зрительной и слуховой памяти, развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям.
- Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий.
- Коррекция психических нарушений: зрительно-предметного восприятия, наглядно-образного мышления, памяти, внимания, воображения.

Важнейшим требованием урока физической культуры является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического здоровья, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

При обучении двигательным действиям предпочтение отдаётся целостному методу, уделяя основное внимание овладению школы движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения. Он должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Младший школьный возраст благоприятен для развития координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных, выносливости, скоростно-силовых способностей к умеренным нагрузкам.

Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках чёткая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определённой свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

На уроках в младших классах целесообразно опираться на межпредметные связи с природоведением (закаливание, требования к одежде ученика, работа мышц, режим дня), математикой (измерение длины и высоты прыжка, дальности метания, скорости и продолжительности бега), музыкально-ритмическим воспитанием (занятие под музыку).

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Уровень развития адаптивной физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- Об особенностях зарождения физической культуры.
- О способах и особенностях движений и передвижений человека.
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений.
- О терминологии разучиваемых упражнений.
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены. Поддержание достойного внешнего вида.
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Выполнять комплексы утренней гимнастики.
- Проводить разминку на уроке.
- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
-

Двигательные умения, навыки и способности:

1 класс:

Лёгкая атлетика:

Знать:

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Понятие о правильной ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

Уметь выполнять:

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Выполнять ходьбу в чередовании с бегом

Прыгать в длину с места

Метать малый мяч с места правой и левой рукой

Гимнастика

Знать:

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

Название снарядов и гимнастических элементов,

Уметь:

Выполнять группировку лёжа на спине

Передвигаться на четвереньках по гимнастической скамейке

Ходить по гимнастической скамейке с различным положением рук

Лыжная подготовка:

Уметь:

Ходить на лыжах ступающим шагом

2 класс:

Лёгкая атлетика:

Знать Правила поведения в физкультурном зале , на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Понятие о правильной ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

Уметь выполнять: Основные положения и движения рук, ног, туловища ,головой, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Выполнять ходьбу с перешагиванием через предметы

Бегать на скорость до 30м

Прыгать в длину с места

Метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м с места и на дальность

Гимнастика:

Знать:

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке,

Уметь:

Выполнять команды: « Равняйся!», « Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», « Класс, стой! »,

Расчет по порядку

Выполнять кувырок вперёд по наклонному мату, стойку на лопатках

Ходить по гимнастической скамейке с предметами (по выбору) ,на носках с различным движением рук

Лыжная подготовка:

Уметь:

Выполнять скользящий шаг;

поворот на месте « переступанием » вокруг пяток лыж

выполнять передвижение на лыжах до 600м (за урок)

3 класс:

Лёгкая атлетика:

Знать. Правила поведения в физкультурном зале , на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Понятие о правильной ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

Понятие *высокий старт; понятие эстафетный бег (встречная эстафета)*

Уметь выполнять:

Основные положения и движения рук, ног, туловища ,головой, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.
Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Гимнастика :

Знать:

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,
Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке,

Уметь:

Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом

Выполнять перекаты в группировке

Из положения лёжа на спине «мостик»

Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет

Лыжная подготовка:

Уметь:

Выполнять команды: « Становись!», « Равняйся!», « Смирно!», « Вольно!»

Передвигаться на лыжах (до 800 м за урок)

4-а класс:

Лёгкая атлетика:

Знать

Правила поведения в физкультурном зале , на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Понятие о правильной ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

Понятие *низкий старт*, *понятие эстафета (круговая)*

Уметь выполнять:

Основные положения и движения рук, ног, туловища ,головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Ходить в быстром темпе (наперегонки)

Выполнять челночный бег (3*10м)

Метать мяч в цель и на дальность ,

Выполнять прыжок в высоту способом *перешагивание*

Пионербол:

Знать:

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

Правила игры в пионербол (ознакомление)

Уметь:

Передавать мяч руками, ловить его

Подавать одной рукой снизу

Гимнастика:

Знать:

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

Название снарядов и гимнастических элементов,

Уметь:

Выполнять перестроение из одной шеренги в две и наоборот

Выполнять кувырок назад

Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла

Выполнять равновесие « ласточка »

Лыжная подготовка:*Уметь:*

Выполнять подъём « ёлочкой », «лесенкой »

Выполнять передвижение на лыжах (до 800 м за урок)

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Кол-во часов			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о занятиях физкультурой и спортом	3	3	3	3
2	Раздел I Общеразвивающие и корригирующие упражнения				
	1. Дыхательные упражнения				
	2. Упражнения по коррекции позотонических реакций в локомоторно-стантических функциях				
	3. Упражнения для расслабления мышц				
	4. Упражнения для развития ризипропных отношений и координации движений				
	5. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности				
	6. Упражнения для формирования равновесия				
	7. Упражнения для формирования правильной осанки				
	8. Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений				
2	Раздел II Прикладные упражнения	66	68	68	68
	1. Построения и перестроения				
	2. Ходьба и бег				
	3. Прыжки				
	4. Лазанье и перелезание				
	5. Упражнение с обручами				
	6. Упражнение с предметами				
	7. Упражнения с большими мячами				
	8. Упражнения с малыми мячами				
	9. Метание, передача предметов и переноска грузов				
	10. Ритмичные упражнения и танцевальные				
	11. Элементы акробатических упражнений				
3	Раздел III «Подвижные игры»				
4	Раздел VI «Ходьба на лыжах, Игры на снегу»	30	31	31	31

•

Программа по физическому воспитанию начального звена школы-интерната 8 вида имеет особенности. В раздел Общеразвивающие упражнения введены коррекционные упражнения:

- Коррекции позотонических реакций;
- Расслабления мышц;
- Формирования правильной осанки;
- Опороспособности;
- Формирования равновесия;
- Развития пространственной ориентации и точности движений.

Гимнастика и лёгкая атлетика не выделяются в отдельные разделы, а используются доступные виды занятий.

«**Прикладные упражнения**» направлено на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых в быту, учёбе и труде. Включены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, прыжки, лазание и перелезание, упражнения с предметами (гимнастическими палками, флажками, обручами, большими и малыми мячами).

«**Подвижные игры**» включены наиболее распространённые игры, которые проводятся по упрощённым правилам.

«**Лыжная подготовка**» входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём, обучение простейшим способам передвижений. Основным способом для детей данной категории является передвижение на лыжах ступающим шагом.

Уроки на свежем воздухе в зимний период проводятся в тихую погоду, при температуре не ниже – 10 градусов С.

Тематическое планирование по предмету физическая культура начальное общее образование

Коррекционные цели:

- 1. Развитие мелкой моторики рук.**
- 2. Умение работать по словесным инструкциям.**
- 3. Умение работать по зрительным анализаторам.**
- 4. Активизация работы больной руки.**
- 5. Активизация работы больной ноги.**
- 6. Развитие подвижности свода стопы.**
- 7. Развитие подвижности диафрагмы.**
- 8. Развитие внимания.**
- 9. Развитие правильного вдоха и выдоха.**
- 10. Развитие координации движений.**
- 11. Развитие умений расслаблять мышцы.**
- 12. Формирование правильной осанки.**
- 13. Развитие пространственной ориентации.**
- 14. Развитие глазомера.**
- 15. Формирование равновесия.**

Содержание учебного материала

№ п/п	Содержание	Кол- во часо в
1 класс - 99 часов		
1	Основы знаний о занятиях ФК и спортом.	1
2	Ходьба и бег. Коррекция походки Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба с различной постановкой стоп. Ходьба, взявшись за руки парами. Медленный бег с сохранением осанки в колонне за учителем с изменением направления. Правила поведения в физкультурном зале. Подготовка спортивной одежды к занятиям, переодевание. Название снарядов, понятие о ходьбе, беге	3
3	Строевая подготовка Построение в колонну по одному. Основная стойка. Повороты направо, налево. Построение в одну шеренгу, рвание по разметке. Игры с использованием строевых упражнений	3
4	Метание Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мяча. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Экспресс-тест: метание на дальность и в цель	5
5	Пространственная ориентировка Передвижение к ориентирам. Построение в шеренгу, в колонну по ориентирам назад, вперед в сторону, не нарушая построение с открытыми и закрытыми глазами	3
5	Лазание Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см. на гимнастической скамейке горизонтально и наклонно. Ползание по гимнастической скамейке на животе и на спине. Ползание. Произвольное лазанье по гимнастической стенке и подвесной лестнице.	5
6	Упражнение на формирование равновесия Ходьба по узкому коридору, гимнастической скамейке, бревну с различными положениями рук. Стойки, кружения.	3
7	Основы знаний о здоровом образе жизни. Прыжки Значение утренней гимнастики. Прыжки в длину, с места.	3
8	Эстафетные игры с предметами	4
9	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, точности движений	4
10	Элементы ритмической гимнастики Выполнение движений в соответствии со счетом учителя, бубна или музыкального сопровождения. Шаг галопа. Выставление ноги на пятку и на носок. Выполнение комплексов ритмической гимнастики	4
11	Элементы зимних подвижных игр «Снайпер», «Лучшие стрелки!», «Снежком по мячу!», «Скатывание шаров», «Два мороза», катание с горок, «Гонки снежных комков», «Снежком в тир»	8
12	Элементы акробатики Подводящие упражнения к кувырку вперед. Кувырок вперед по наклонному мату. Стойка на лопатках. Равновесие на одной. Прыжок вверх пригнувшись. Гимнастическая комбинация из пройденных упражнений	4
13	Висы и упоры Упор в положении присев и лежа на матах. Из упора присев прыжком в упор лежа обратно. Вис стоя. Вис присев. Различные виды висов на перекладине	5

14	Упражнение на спортивных снарядах и тренажерах на развитие всех групп мышц	2
15	Ходьба и бег Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Пробежки группами и по одному	3
16	Строевая подготовка Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Комплексы упражнений на осанку, стопотерапия	4
17	Подвижные игры на ловкость, меткость и внимание «Перестрелка», «Пионербол с 2 мячами без сетки», «У кого больше?», «Кто быстрее», «Сова», «Снайпер»	4
18	Упражнения для формирования равновесия Кружение на месте и в движении. Различные стойки на одной ноге на полу и на бревне. Ходьба по полу по начертанной линии. Ходьба по канату с различным положением ног.	3
19	Подвижные игры. «Космонавты», «Кто не успел, тот проиграл», «Цветные автомобили», «Перестрелка», «Большой мяч», «Уголки (мышка)», «Угадай, чей голосок».	2
20	Эстафетные игры без предметов	2
21	Перелезание Перелезание через скамейки покрытые матом, горку матов, через рейки гимнастической стенки, обручи. Подлезание под препятствие. Произвольное лазание по канату.	3
22	Ходьба и бег Чередование бега с ходьбой до 30 м. (15 м. - бег, 15 м. - ходьба). Медленный бег до 1 минуты. Ходьба и бег по сигналу.	2
23	Висы и упоры Упор и присев, лежа, сидя, на локтях. Упоры на скамейке и гимнастической стенке. Висы на гимнастической стенке.	3
24	Метание Упражнение с малыми и большими мячами. Упражнения с малыми мячами на меткость. Ведение мяча. Броски набивного мяча (1 кг.) Забрасывание мяча в корзину	4
25	Прыжки На двух ногах с продвижением вперед в прямом направлении и огибая предметы. Прыжки на одной ноге. Выпрыгивание из глубокого приседа и из различных упоров. Спрыгивание с высоты на мат. Впрыгивание на горку матов. Прыжки в длину с разбега	2
26	Строевая подготовка Расчет на первый и второй. Построение в 2 шеренги, в 2 колонны	2
27	Комбинированные эстафетные игры	1
28	Пространственная ориентировка Расширение представлений о пространстве. Нахождение углов зала	2
29	Подвижные игры на развитие прыгучести, быстроты, меткости «Мяч ловцу», «Утки и охотники», «Сидячий футбол», «Переправа», «Черти», «Вызов», «Городки». Комплекс упражнений с предметами	2
30	Спортивные игры «Мяч в корзину», «Пионербол», «Футбол», «Шар». Комплекс коррекционных упражнений	3

2 класс – 102 часа

1	Основы знаний о здоровом образе жизни. Значение утренней гимнастики. Спортивная форма и обувь. Осанка. Разновидности ходьбы Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук.	2
2	Разновидность бега Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий	2
3.	Строевая подготовка Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд : «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!»	3
4	Метание Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния в 2-6 м. с места и на дальность. Упражнения с малыми и большими мячами Экспресс - тесты: метание мяча вдаль и в цель	4
5	Пространственная ориентировка Выполнение Общеразвивающие упражнений по инструкции с закрытыми глазами. Ходьба с закрытыми глазами	2
6	Упражнения на формирование равновесия Ходьба по гимнастической скамейке с предметами, на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии. Упражнения с предметами	3
7	Лазанье и Перелезание. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 °) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках на полу по кругу на скорость и с выполнением заданий.	5
8	Прыжки Прыжки в длину с небольшого разбега. Общеразвивающие упражнения. Игры	3
9	Эстафетные игры без предметов и с предметами Корректирующие упражнения	3
10	Элементы ритмической гимнастики Выполнение действий под счет, музыкальное сопровождение. Отстукивание или прохлопывание заданного темпа, простого ритмического рисунка. Ходьба с хлопками и с произнесением стихов, маршевых песен. Ходьба и остановка по окончании музыкальной фразы , отсчета, хлопков, шаг вальса, галопа, хороводный шаг	5
11	Висы В виси на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Вис лежа с использованием реек гимнастической стенки.	2
12	Упоры Упоры на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Упор согнувшись	2
13	Строевая подготовка Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки	3
14	Элементы акробатики Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги. Перекаты в группировке. Гимнастическая комбинация.	5
15	Подвижные игры на развитие меткости и ловкости движений	2
16	Ходьба и бег	3

	Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 шт.), по разметке. Бег на скорость до 30 м. Игры с бегом	
17	Упражнения на снарядах и тренажерах на развитие всех групп мышц	3
18	Элементы зимних подвижных игр. Ходьба на лыжах. «Лучшие стрелки», «Два мороза», «Снайпера», «Снежный тир», «Гонки на санках», «Летающая мишень», «Снежные бабы»	9
19	Упражнения на формирование равновесия Изменений исходных положений без опоры руками, из основной стойки – в стойку на одно колено и обратно, в полуприседе и обратно. Кружение на месте, руки в стороны, подпрыгивание на месте с поворотом 45-90°. Прыжки на батуте. Перешагивание через рейки гимнастической лестницы, положенной на пол (на высоту 30-40 см.)	3
20	Прыжки Прыжки в высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м., с прямого разбега). Игры на развитие прыгучести	4
21	Комбинированные эстафетные игры с предметами. Основы знаний о занятиях физкультурой и спортом.	4
22	Спортивные игры (пионербол)	2
23	Лазанье и перелезание Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Лазанье по канату и лестнице произвольным способом. Лазанье по гимнастической стенке различным способом. Перелезание через препятствие высотой до 70 см.	4
24	Ходьба и бег Ходьба обычным шагом. Ходьба с энергичными движениями рук. Ходьба по ступенькам вверх и вниз. Свободный бег с правильной осанкой. Бег с огибанием предметов. Медленный бег до 2-3 мин.	2
25	Строевые упражнения Расчет по порядку. Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны. Повороты на месте с переступанием. Коррекционные упражнения и упражнения с предметами.	3
26	Висы и упоры Упор присев, упор лежа, вис стоя, вис присев, вис лежа с использованием нестандартного оборудования	3
27	Элементы силовой подготовки Упражнения с гантелями, с сопротивлением, в парах	3
28	Метание Упражнение с малыми и большими мячами. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах). Передача мяча через сетку (высота до 1,5 м.). По коридору (до 10 м.) Игры: «Передал - садись», «Мяч водящему», «Брось-поймай», «Охотники и зайцы», «Кто самый меткий»	4
29	Эстафетные игры без предметов и с предметами	4
30	Спортивные игры	5
	Пионербол. Футбол.	

1	Основы знаний о здоровом образе жизни	2
2	Ходьба и бег Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Понятие: высокий старт. Медленный бег до 4 мин (сильные дети)	2
3	Строевые упражнения Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами.	2
4	Пространственная ориентировка Увеличение и уменьшение круга движением вперед и назад по ориентирам. Шаг вперед, назад, вправо, влево в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Игра «Чувство друга»	2
5	Метание Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4-8 м.) с места. Упражнения с малыми мячами. Игры на меткость и точность.	3
6	Упражнения на формирование равновесия Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.	3
7	Лазанье и Перелезание Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20- 30 ⁰) с опорой стопы и кисти рук. Прелезание сквозь гимнастические обручи	4
8	Прыжки Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега. Способом перешагивания. Упражнения и игры на развитие прыгучести	3
9	Спортивные игры. Пионербол.	3
10	Элементы ритмической гимнастики Ходьба под музыку или песню учащихся. Ходьба с замедлениями и ускорениями. Контрастная ходьба (тихо, громко). Выполнение движений в заданном темпе по прекращению подсчета или музыки. Хлопки, отстукивания в разном темпе. Танцевальные позиции ног (№ 1,2,3). Шаговые движения ног на 1 и 3 позиции вперед и в сторону	4
11	Висы и упоры Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке. висы присев и лежа с поочередным отпусканием рук, с движением ног. Комплекс упражнений с предметами.	3
12	Элементы акробатики Перекаты в группировке. Из положения, лежа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально). Комбинация.	3
13	Упражнения на тренажерах и снарядах на развитие различных групп мышц	2
14	Ходьба на лыжах. Элементы зимних подвижных и спортивных игр Гонки на санках, с гор. «Снежный тир», Футбол. «Снежные бабы»	5
15	Эстафетные игры с предметами и без предметов.	2
16	Ходьба и бег Ходьба с контролем и без контроля зрения. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3*5)	2
17	Строевые упражнения	2

	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом	
18	Ходьба на лыжах. Элементы зимних подвижных игр Игра-урок «Зарничка»	4
19	Упражнения на снарядах и тренажерах на коррекцию и развитие различных групп мышц	2
20	Упражнения на формирование равновесия Сохранение устойчивости в стойке с разведенными и сомкнутыми носками с закрытыми глазами. Сохранение устойчивости в различных положениях на качающейся плоскости. Кружение на месте с переступанием (360°) с последующей ходьбой по прямой (5-6 м.). Подпрыгивание на месте с поворотом на 45-90° с открытыми и закрытыми глазами	2
21	Прыжки опорные Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.	2
22	Подвижные игры на развитие ловкости, быстроты	2
23	Комбинированные эстафетные игры	2
24	Подвижные игры на развитие меткости, точности, выносливости	2
25	Элементы зимних подвижных игр «Крепость». Катание на санках. Футбол.	4
26	Лазанье и Перелезание Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом вверх и вниз, в сторону. Перелезание через препятствие высотой до 90 см. Подлезание под препятствие до 30 см. Лазанье по канату в 3 приема.	3
27	Эстафетные игры без предметов	5
28	Ходьба и бег Ходьба с различной постановкой стоп. Бег на скорость до 40 м. Понятие: эстафетный бег.	3
29	Строевые упражнения Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!». Повороты направо, налево. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге	3
30	Висы Вис стоя, вис присев, вис лежа с использованием реек гимнастической стенки	3
31	Упоры Упор стоя, упор присев, упор лежа	4
32	Пространственная ориентировка Ползание на четвереньках по начерченному коридору с открытыми и закрытыми глазами. Воспроизведение движений без контроля зрения	3
33	Элементы силовой подготовки Упражнение с гантелями. В парах с сопротивлением	3
34	Метание Метание мяча сбоку одной рукой. Метание теннисного мяча на дальность. Бросок двумя руками через возвышенность (высота 2 м.) Попадание с мячом в предмет. Броски мяча двумя руками	4
35	Спортивные игры. Футбол. Пионербол	4

4 класс- 102 часа

1	Основы знаний о здоровом образе жизни	2
2	Разновидности ходьбы и бега Ходьба в быстром темпе (на перегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы сочетание различных видов бега. Понятие: низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3*10 м.)	2
3	Строевые упражнения Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый-второй»	3
4	Пространственная ориентировка Построение в круг в разных частях зала по ориентирам. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Ориентировка в ходьбе по начерченному коридору с закрытыми глазами	2
5	Метание Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м. Упражнения с малыми и большими мячами «Школа мяча»	4
6	Упражнения на формирование равновесия Ходьба по наклонной доске (угол 90 °). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «Ласточка». Стойки и кружения	3
7	Лазанье и Перелезание Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, скамейку. Игры	3
8	Прыжки Прыжки с ноги на ногу до 20 см., в высоту способом перешагивания. Прыжок в длину с места на результат. Упражнения на развитие прыгучести	3
9	Комбинированные эстафетные игры	3
10	Элементы ритмической гимнастики Ходьба и бег, подпрыгивание в темпе музыки (песни). Самостоятельное составление несложного ритмического рисунка. Танцевальный шаг с носка. Приставной шаг в сторону с хлопками с ладоши. Переменный шаг в сторону	5
11	Висы Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь	2
12	Упоры Упор присев, упор лежа, упор согнувшись	3
13	Элементы акробатики Кувырок назад, комбинация из кувырков, «Березка», «Мостик» с помощью учителя. Гимнастические комбинации	5
14	Упражнения на снарядах и тренажерах на коррекцию и развитие различных групп мышц Выполнение упражнений по станциям на развитие всех мышечных групп.	2
15	Элементы силовой подготовки Упражнения с сопротивлением в парах, гантелями	2
16	Ходьба на лыжах. Элементы зимних подвижных игр «Крепость», «Два Мороза», «гонки на санках»	7
17	Эстафетные игры с предметами и без предметов	2

18	Разновидности ходьбы и бега	2
	Ходьба с изменением направления, длины и частоты шагов, с различным положением стоп и движением рук. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Различные по технике, направлению и построению	
19	Строевые упражнения	2
	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот	
20	Ходьба на лыжах. Элементы зимних подвижных и спортивных игр. Игра-урок «Зарничка»	6
21	Упражнения на снарядах и тренажерах на коррекцию и развитие различных групп мышц. Выполнение упражнений на укрепление всех крупных мышечных групп по станциям.	2
22	Упражнения на формирование равновесия	2
	Различные виды ходьбы по гимнастической скамейке. Смена исходных положений под счет учителя с открытыми и закрытыми глазами. Сохранять исходные положения на качающейся плоскости с движением рук. Кружение на месте переступанием с последующим выполнением упражнений руками с наклонами, приседаниями и выпадами вперед и в сторону	
23	Прыжки	3
	Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания – 60 70 см.), на результат (внимание на технику прыжка)	
24	Различные виды эстафетных игр	3
25	Спортивные игры. Пионербол.	3
26	Лазанье и Перелезание	2
	Лазание по канату в 3 приема	
27	Ходьба и бег	2
	Различные постановки стоп при ходьбе и беге. Спинай вперед, боком, скрестным шагом вперед и в бок – ходьба и бег. С остановками и поворотами по сигналу. С замедлением и ускорением. Зигзагообразный бег.	
28	Строевая подготовка	3
	Перестроение из колонны по одному, в колонну по три в движении и с поворотом. Размыкание и смыкание. Расчет по порядку.	
29	Пространственная ориентировка	2
	Расширение представлений- о пространстве слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, другу за другом, через одного, вдаль	
30	Висы	2
	Вис стоя, вис присев, вис лежа с использованием реек гимнастической стенки, низкой перекладины	
31	Упоры	2
	Упоры на левом и правом колене, упор на перекладине. Упоры лежа	
32	Элементы силовой подготовки	3
	Упражнение с сопротивлением в парах, с гантелями.	
33	Метание	4
	Упражнения с малыми и большими мячами. Броски в движущиеся цели. Перебрасывание мяча между предметами (расстояние между предметами 50-60 см.), расстояние до предметов 2 м.)	
34	Эстафетные игры с предметами	2
35	Спортивные игры. Пионербол. Футбол	4

При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей и коррекции двигательных навыков.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.