

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАРПОГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №118»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПИНЕЖСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ
РАЙОН» АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1-4 КЛАССЫ»**

для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) 1 вариант

Составитель: Земцовская Анна Яковлевна,
учитель физической культуры.

с. Карпогоры
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Физическая культура. 1-4 классы» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ от 19 декабря 2014 г. № 1599) и на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачами данного предмета являются:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.

На учебный предмет «Физическая культура» отводится в 1 классе 3 часа в неделю (33 учебных недели, 99 часов в год), во 2-4х классах – по 3 часа в неделю (34 учебных недели, 102 часа в год). Всего 405 часов.

Срок реализации программы – 4 года (с 1 по 4 классы)

Отличительные особенности программы. Рабочая программа рассчитана на углубленное изучение курса лыжной подготовки в связи с климатическими условиями Архангельской области.

Ведущие формы и методы обучения. В качестве наиболее важных механизмов, способствующих освоению содержания курса, могут быть выделены следующие **методы**:

- методы устного изложения знаний учителем и активизации познавательной деятельности учащихся: рассказ, объяснение, лекция, беседа; метод иллюстрации и демонстрации при устном изложении изучаемого материала;
- методы закрепления изучаемого материала: беседа, контрольные упражнения;
- методы самостоятельной работы учащихся по осмыслению и усвоению нового материала
- методы учебной работы по применению знаний на практике и выработке умений и навыков: упражнения, игры, контрольные занятия
- методы проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся: повседневное наблюдение за работой учащихся, устный опрос (индивидуальный, фронтальный, уплотненный), выставление поурочного балла, проверка домашних работ

Формы обучения: работа в группах и в парах, индивидуальная, коллективная форма обучения.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, упражнения и комбинированный.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Регулятивные УУД

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемы страховки и само страховки;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

Познавательные УУД

- планирование и проведение индивидуальных занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;
- сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры;
- чтение графических изображений (рисунки, схемы);
- выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;

Коммуникативные УУД

- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);
- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

1класс (99ч.)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Правила личной гигиены. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (23ч.)

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Упражнения для расслабления мышц.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытым

глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир. Речевые упражнения с одновременным выполнением действий.

Элементы акробатических упражнений. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны

Лазание и перелезание. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА(21ч.)

Ходьба. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала.

Бег. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. 3.Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба). Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег на носках.

Прыжки. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, направо, влево. Перепрыгивание через набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках 10 м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча).

Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (25ч.)

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Правила надевания лыж и закрепление крепления. Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение в колонне по одному с палками и без палок. Ходьба на лыжах ступающим шагом. Обучение технике подъема и спуска под уклон. Ходьба скользящим шагом. Прохождение дистанции 500м.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (30ч.)

«Слушай сигнал», «Космонавты», «Кого называли, тот и ловит», «Охотники и звери».

Коррекционные игры. «Запомни порядок», «Летает — не летает».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты».

Игры с бегом и прыжками. «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли — тот и ловит».

2 класс (102ч.)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ . Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (24ч.)

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Упражнения для расслабления мышц .

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Элементы акробатических упражнений. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках.

Лазание. Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(22ч.)

Ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета).

Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий. Бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.

Прыжки. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега).

Метание. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (26 ч.)

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение попеременного ступающим хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Правила надевания лыж и закрепление крепления. Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение в колонне по одному с палками и без палок. Ходьба на лыжах ступающим шагом. Ходьба скользящим шагом. Обучение технике подъема и спуска под уклон. Прохождение дистанции 1 км.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ(30 ч.)

«Слушай сигнал», «Космонавты», «Два сигнала», «Запрещенное движение».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений . «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».

Коррекционные игры . «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

Игры с бегом и прыжками. «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

3 класс (102ч.)

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Правила личной гигиены. Правила поведения на уроках гимнастики.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (24ч.)

Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Упражнения для расслабления мышц.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Элементы акробатических упражнений. Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка.

Лазание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(22ч.)

Ходьба. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег. Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

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.

Метание. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока).

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (26 ч.)

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правильное техническое

выполнение попеременного ступающего шага. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Правила надевания лыж и закрепление крепления. Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение в колонне по одному с палками и без палок. Ходьба на лыжах ступающим шагом. Ходьба скользящим шагом. Обучение технике подъема и спуска под уклон. Прохождение дистанции 1,5 км.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (30 ч.)

«Два сигнала», «Запрещенное движение».

Коррекционные игры: «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

Игры с ОРУ. «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу».

Игры с бегом и прыжками. «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу».

4класс (102)

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Правила личной гигиены.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (24ч.)

Строевая подготовка. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну.

ОРУ без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Упражнения для расслабления мышц.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Элементы акробатических упражнений. Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально). Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик».

Лазание. Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

Висы. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (22 ч.)

Ходьба. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег. Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета(круговая) расстояние 5—15 м.

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 перешагивание.

Метание. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока).

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (26ч.)

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение ступающего шага. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Правила надевания лыж и закрепление крепления. Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение в колонне по одному с палками и без палок. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Ходьба на лыжах ступающим шагом. Прохождение дистанции 1,5км.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (30ч.)

«Два сигнала», «Запрещенное движение», «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

Коррекционные игры. «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

Игры с ОРУ. «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу», «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

Игры с бегом и прыжками. «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу».

Пионербол. Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Поддача одной рукой снизу, учебная игра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид программного материала	Количество часов			
		класс			
		1	2	3	4
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Гимнастика с элементами акробатики	23	24	24	24
3	Лёгкая атлетика	21	22	22	22
4	Лыжная подготовка	25	26	26	26
5	Подвижные игры	30	30	30	30

		99	102	102	102
	Итого:				

КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Итоговая работа по физической культуре предназначается для проверки уровня усвоения

учащимися 1-4-го класса знаний и умений по физической культуре.

Контрольная работа по физической культуре состоит из теоретической части.

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Общие знания по теории и методике физической культуры», «Олимпийские знания», «Правила техники безопасности», «История физической культуры», «Физическая

культура» (основные понятия), «Физическая культура человека», «Организация самостоятельных занятий физической культурой».

Цель тестирования: Контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

Задачи тестирования: Проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам, выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами. Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончанию 1-4 класса по предмету «Физическая культура».

Задания представлены с предложенными вариантами. Необходимо выбрать правильный вариант ответа. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Критерии оценивания: За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл: 100-80 % набранных баллов – «отлично»; 79-60 % набранных баллов – «хорошо»; 59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»; 39% и ниже - «неудовлетворительно».

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНОК ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости по физической культуре учитываются:

индивидуальные возможности обучающихся, согласно заключению врача: уровень физического развития и психического, двигательные возможности.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является выполнение изучаемых упражнений, при этом учитывается:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Последние два требования не влияют на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом обучающимся.

Критерии оценки по предмету физической культуры:

Оценка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне;

Оценка «4» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается;

Оценка «3» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

Оценка «2» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребёнка.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.