



Министерство образования Иркутской области

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа №1 г. Черемхово

<p>Согласовано: Зам. директора по УР ГОКУ СКШ № 1 г. Черемхово С.А. Антонова _____ С.А. Антонова «__» _____ 20__ г.</p>		<p>Утверждаю Директор ГОКУ СКШ № 1 г. Черемхово Д.А. Субботина _____ Д.А. Субботина «__» _____ 20__ г.</p>
<p>Согласовано: Мед. сестра ГОКУ СКШ № 1 г. Черемхово О.А. Горовая _____ О.А. Горовая «__» _____ 20__ г.</p>		

**Рабочая программа
по адаптивной
физической культуре
для учащихся 3а класса (F-70)
на 2021-2022 уч.г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 «А» класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1).

ФГОС – федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ №1599 от 19 декабря 2014г. (Вариант 1)

Рабочая программа по физической культуре обеспечивает достижение планируемых результатов освоения учащимися адаптированной основной общеобразовательной программы ГОКУ СКШ № 1 г. Черемхово на 2021-2022 учебный год.

Программа рассчитана на 102 часа (3ч. в неделю), в том числе на теоретические сведения «Знания о физической культуре» отводится 5 часов.

Цель реализации рабочей программы – создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей учащихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта

Содержание рабочей программы по физической культуре для учащихся 3 класса составлено с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, направлено на коррекцию нарушений развития и освоение учащимися знаний, умений и навыков на доступном уровне, что соответствует адаптированной основной общеобразовательной программе ГОКУ СКШ № 1 г. Черемхово.

Программа содержит материал по физической культуре, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, которые необходимы им для социальной адаптации.

Содержание обучения по физической культуре имеет практическую направленность. Программный материал уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Предметом обучения физической культуре является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **основной целью изучения данного предмета** является всестороннее развитие личности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Рабочая программа построена по принципу коррекционной направленности:

Специфика деятельности учащихся с ограниченными возможностями здоровья на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. На уроках учитель свои требования сочетает с уважением к личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся на уроке выполняют задания самостоятельно при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры главное значение имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

В зависимости от условий работы учитель подбирает упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в коррекционной школе является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей, в зависимости от диагноза (астигматизм, миопия, аутизм, ожирение, искривление позвоночника,

плоскостопие, бронхиальная астма, пневмония, вегетососудистая дистония, пиелонефрит).

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.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов учащиеся с ограниченными возможностями здоровья смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включались в произвольную деятельность.

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;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Содержание программы

3 класс (3ч. в неделю)

1. Знания о физической культуре
2. Легкая атлетика
 - ходьба;
 - бег;
 - прыжки;
 - метание.
3. Гимнастика
 - построения и перестроения;
 - общеразвивающие упражнения без предметов;
 - общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами;
 - элементы акробатических упражнений;
 - лазание;
 - висы;
 - равновесие.
4. Лыжная подготовка
5. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).
6. Подвижные игры
 - коррекционные;
 - игры с элементами общеразвивающих упражнений;
 - игры с бегом и прыжками;
 - игры с бросанием, ловлей и метанием.

І четверть – 23ч.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Предупреждение травм во время занятий.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча в шеренге, по кругу, в колонне. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание мяча с места на дальность.

Игры

Теоретические сведения

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения

по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Правила простейших подвижных игр.

Практический материал

Подвижные игры: коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Баскетбол

Передачи мяча в парах. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе.

II четверть – 24ч.

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Осанка. Предупреждение травм во время занятий.

Гимнастика

Теоретические сведения

Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (*корректирующие и общеразвивающие упражнения*): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений (акробатические упражнения), висы и упоры.

Игры

Теоретические сведения

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Правила простейших подвижных игр.

Практический материал

Подвижные игры: коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

III четверть – 30ч.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Значение занятий на лыжах, подготовки инвентаря для занятий на лыжах. Температурный режим занятий на лыжах. Правильное техническое выполнение в передвижении скользящим и ступающим шагом. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, подъемы, повороты, торможение.

IV четверть – 25ч.

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Физическая нагрузка и отдых. Физические качества. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках (многоскоки). Прыжки в высоту с разбега (прямого), согнув ноги. Прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча в шеренге, по кругу, в колонне. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание мяча с места на дальность.

Игры

Теоретические сведения

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Правила простейших подвижных игр.

Практический материал

Подвижные игры: коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Баскетбол

Передачи мяча от груди двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении шагом.

При прохождении каждого раздела программа предусматривает задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Для реализации рабочей программы используются учебно-методические пособия:

1. «Игра, спорт, диалог», Макарова О.С., Москва «Школьная пресса», 2002 г.
2. «Спортивные праздники и физкультурные досуги», Алексеева Л.М., Ростов-на-Дону «Феникс», 2005г.
3. «Нестандартные уроки физкультуры», Никифорова Н.Ю., Волгоград «Корифей», 2005г.
4. Журналы «Физическая культура в школе».
5. «Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития», Дмитриев А.А. Москва – Воронеж, 2004г.
6. Горская И. Ю., Суянгулова Л. А. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья. - Монография. - Омск: Сиб. ГАФК, 2000.
7. Янклевич Е.И. Осанка – красивая походка легкая. Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей и подростков. – М., Физкультура и спорт, 2001г.

Преобладающей формой текущего контроля выступает практическое выполнение заданий и упражнений. Рабочая программа по предмету физическая

культура является одним из важных общеобразовательных предметов, который готовит учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной трудовой жизни, а также грамотно, ответственно и эффективно сохранять свое здоровье.

В рабочей программе предусмотрена дифференциация учебных требований к разным категориям учащихся по их уровню усвоения программного материала с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей, в зависимости от диагноза. Программа определяет оптимальный объем знаний и умений по физической культуре, который доступен большинству учащихся. Учитывая особенности усвоения минимального и достаточного уровня овладения предметными результатами, в рабочей программе определены группы здоровья учащихся. Группы здоровья определяются после углубленного медицинского осмотра. См. Приложение №1

Планируемые результаты освоения учащимися с умственной отсталостью, адаптированной основной общеобразовательной программы представлены личностными и предметными результатами:

Личностные результаты освоения программы включают индивидуально – личностные качества, жизненные и социальные компетенции учащегося и ценностные установки:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- принятие и освоение социальной роли учащегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения и готовность к их применению. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

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; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- 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.

В результате изучения физической культуры учащиеся должны:

Знать:

Основы знаний: правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); предупреждение травм во время занятий; подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Гимнастика: правила поведения при выполнении строевых команд; одежда и обувь гимнаста; элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Легкая атлетика: элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правила поведения на уроках легкой атлетики; понятие о начале ходьбы и бега; правила дыхания во время ходьбы и бега; фазы прыжка в длину с разбега; значение правильной осанки при ходьбе; развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Лыжная подготовка: основные требования к одежде и обуви при занятиях на лыжах.

Подвижные игры: элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр; элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); правила простейших подвижных игр.

Уметь:

Гимнастика: Выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!»; соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять перелазание через козла; сохранять равновесие на рейке гимнастической скамейки; лазать по канату произвольным способом; выполнять простейшие акробатические элементы.

Легкая атлетика: Выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 30м; выполнять прыжок в длину с разбега на маты; метать малый мяч на дальность с места и в цель.

Лыжная подготовка: Координировать движения рук, ног и туловища в передвижении скользящим и ступающим шагом; преодолевать спуск со склона в низкой стойке; преодолевать на лыжах до 2км.

Подвижные игры: Согласовывать свои действия с действиями играющих; ориентироваться в пространстве. Проводить самостоятельно простые игры.

Баскетбол: Вести мяч на месте и в ходьбе; ловить и передавать мяч.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы

Проверка знаний, умений, учащихся с легкой умственной отсталостью, оценивается по 5-бальной системе. Знания и умения, обучающихся по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися с ограниченными возможностями здоровья двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Основные критерии выставления оценок по практическому курсу:

«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;

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

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных оценок.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу:

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания, а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- допускаются ошибки, и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий.

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30м.; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения, лёжа на спине (30 сек.), бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь; наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.

На основании письма Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2010г. №06-499, 2 раза в год: в сентябре и мае проводится контрольное тестирование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Мониторинг осуществляется в конце учебного года, результаты анализируются.

Материально-техническое обеспечение

Площадь спортивного зала: 78,5 кв.м.

Площадь раздевалки: 9,9 кв.м.

Площадь снарядной: 10,4 кв.м

№ п/п	Спортивное оборудование	Количество
1.	Шведская стенка	3
2.	Тренажер для развития пресса	1
3.	Многофункциональный тренажер	1
4.	Велотренажер	1
5.	Педаальный тренажер	1
6.	Тренажер «Беговая дорожка»	1

7.	Тренажер «Эллипсоид»	1
8.	Тренажер для рук и плеч	1
9.	Тренажер для пальцев	1
10.	Теннисный стол	3
11.	Мост гимнастический подкидной	2
12.	Скамейка гимнастическая	3
13.	Мат гимнастический	7
14.	Щит фанерный тренировочный	2
15.	Ферма баскетбольная (настенная) к тренировочному щиту	2
16.	Стойки волейбольные на растяжках для зала	2
17.	Перекладина гимнастическая пристенная	1
18.	Кистевой эспандер для реабилитации	1
19.	Брусья мужские массовые	1
20.	Брусья женские на растяжках с постоянным натяжением	1
21.	Батут детский с ручками	2
22.	Качели напольные	2
23.	Козел гимнастический	2
24.	Конь гимнастический	1
25.	Мат складной гимнастический	5
26.	Канат для лазания	2
27.	Канат для перетягивания	1
28.	Стойка для прыжков в высоту	1
Спортивный инвентарь		
1.	Мяч волейбольный	7
2.	Мяч баскетбольный	6
3.	Мяч футбольный	6
4.	Скакалка	11
5.	Обруч	10
6.	Сетка волейбольная	1
7.	Сетка для настольного тенниса	3
8.	Ракетки для настольного тенниса	3
9.	Теннисные шарики	30
10.	Комбинированная силовая сетка	1
11.	Мяч гимнастический тип 1	5
12.	Мяч гимнастический тип 2	5
13.	Кегли (набор из 6 шт.)	5
14.	Мяч для большого тенниса	5
15.	Барьер легкоатлетический разновысокий	5
16.	Модуль «Архитектор»	1

Название гимнастического инвентаря, чистота зала, снарядов (группы II осн., II подг., IV подг.)		+																						
Правила поведения в гимнастическом зале. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Предупреждение травм во время занятий (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Строй Передвижение противходом, змейкой (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+	+																					Знать правила поведения при выполнении строевых команд.
Построение в две шеренги (группы II осн., II подг., IV подг.)				+	+	+																		
ОРУ Комплекс упражнений типа зарядки (группы II осн., II подг., IV подг.)	Р	З	С	У	+	+																		
Упражнения с гимнастическими палками (группы II осн., II подг., IV подг.)					Р	З	С	У	+	+														
Упражнения на гимнастических скамейках (группы II осн., II подг., IV подг.)												+	+	+										
Лазание и перелазание По наклонной скамейке на коленях (группы II осн., II подг., IV подг.)												+		+										
Перелазание через коня															+	+	+							Выполнять

(группы II осн., II подг.)																						перелазание через козла.		
По гимнастической стенке влево и вправо (группы II осн., II подг., IV подг.)												+		+		+								
Лазание по канату (группа II осн.)									С		С		С		С		У	+	+	+	+	+	Лазать по канату произвольным способом.	
Равновесие Ходьба по рейке гимн. скамейки (группы II осн., II подг., IV подг.)													+		+		+		+		+	Сохранять равновесие на рейке гимнастической скамейки.		
Повороты на носках и одной ноге (группы II осн., II подг., IV подг.)													+		+		+		+		+			
Приседания и переход в упор присев (группа II осн.)													+		+		+		+		+			
Переход в упор на одно колено (группа II осн.)													+		+		+		+		+			
Седы сбоку, верхом (группа II осн.)													+		+		+		+		+			
Акробатика Повторение кувырка в сторону (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+																					Выполнять простейшие акробатические элементы.	
Повторение стойки на лопатках согнув ноги (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+						+																
Перекаты в группировке (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+			+		+																	
2-3 кувырка вперёд слитно (группа II осн.)					Р	З	С	У	+	+								+		+		+		
Стойка на лопатках прогнувшись (группа II осн.)							Р	З	С	У	+	+						+		+		+		

(группы II осн., II подг., IV подг.)																									
Температурный режим занятий на лыжах (группы II осн., II подг., III подг., IV подг., IV спец.)			+																						
Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм и обморожений во время занятий (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Лыжная подготовка Передвижение ступающим шагом (группы II осн., II подг., IV подг.)	С	С	У																						Координировать движения рук, ног и туловища в передвижении скользящим и ступающим шагом.
Передвижение скользящим шагом (группа II осн., II подг.)		С	С	У																					
Спуск со склона в низкой стойке (группа II осн.)			С	С	У																			Преодолевать спуск со склона в низкой стойке.	
Подъём на склон наискось (группа II осн.)				С	С	У																			
Подъём на склон лесенкой (группа II осн.)					С	С	У																		
Торможение плугом (группа II осн.)							Р	З	С	У															

Прохождение в медленном темпе до 2км. (группа II осн., II подг.)	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2												Преодолевать на лыжах до 2км.	
Лыжные гонки на 500м. (группа II осн.)														у												
Игры «Вызов номеров» (группы II осн., II подг., III подг.)	+	+	+												+											
«Пройди в ворота» (группа II осн.)				+	+	+										+										
Круговая эстафета с этапом до 100м. (группа II осн.)							+	+	+								+									
ОРУ Преодоление полосы препятствий (группы II осн., II подг.)																		+	+	+	+	+	+	+		
Подвижные игры «День и ночь» (группы II осн., II подг., IV подг.)																		+	+							
«Охотник и утки» (группы II осн., II подг., IV подг.)																				+	+					
«Заяц без логова» (группы II осн., II подг., IV подг.)																						+	+	+		
Учебные нормы Торможение плугом (группа II осн.)	По технике исполнения																									
Передвижение скользящим шагом (группа II осн., II подг.)	По технике исполнения																									
Спуск со склона в низкой стойке (группа II осн.)	По технике исполнения																									

Подъём на склон наискось (группа II осн.)	По технике исполнения																										
Подъём на склон лесенкой (группа II осн.)	По технике исполнения																										
Лыжные гонки 1000м. (группа II осн.)	Девочки 9.00-9.30-10.00 Мальчики 8.30-9.00-9.30																										
Вид контроля	Текущий	Текущий	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Текущий	Текущий	Зачет	Текущий	Текущий	Текущий	Зачет	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий				
Примечания (индивидуальная работа)																											

Наименование разделов и тем	Дата						ЗУН
	Март						
	8	9	10	15	16	17	
Основы знаний Правила техники безопасности на уроках физической культуры (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+	+	+	+	+	
ОРУ С малыми мячами (броски и ловля) (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+					
С гимн. скакалкой (группы II осн., II подг., IV подг.)			+	+			
Упражнения с набивными мячами 1кг. (группы II осн., II подг., IV подг.)					+	+	
Подвижные игры Эстафеты с предметами (группы II осн., II подг.)	+			+			
«Охотник и утки» (группы II осн., II подг., IV подг.)		+			+		
«Заяц без логова» (группы II осн., II подг., IV подг.)			+			+	

Вид контроля	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	
Примечания (индивидуальная работа)							

IV четверть

Наименование разделов и тем	Дата																								ЗУН	
	Март			Апрель												Май										
	29	30	31	5	6	7	12	13	14	19	20	21	26	27	28	3	4	5	10	11	12	17	18	19		24
Основы знаний Физическая нагрузка и отдых. Физические качества (группы II осн., II подг., IV подг.)	+																									
Значение и основные правила закаливания (группы II осн., II подг., IV подг.)		+																								
Правила поведения в спортзале, правила техники безопасности на уроках физической культуры. Предупреждение травм во время занятий (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила поведения при купании в реке (группы II осн., II подг., IV подг.)																					+					

Строй Строевые упражнения, пройденные в 1-3 четвертях (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	++	+	
ОРУ Комплекс упражнений типа зарядки (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+	+	+																					
Упражнения с гимнастическими скакалками (группы II осн., II подг., IV подг.)					+	+	+	+									+	+	+						
Упражнения с малыми мячами – броски (группы II осн., II подг., IV подг.)									+	+	+	+								+	+	+			
Упражнения с набивными мячами 1кг. (группы II осн., II подг., IV подг.)													+	+	+	+							+	+	+
Ходьба, бег Ходьба и бег с преодолением препятствий (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+	+	+																					
Высокий старт – положение старта (группы II осн., II подг., IV подг.)									Р	З	С	У													
Бег с переменной скоростью до 200м. (группы II осн., II подг.)													+	+											

Медленный бег до 3 мин. (группы II осн., II подг., IV подг.)	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4															Пробегать в медленном темпе 4 мин.	
Прыжки В высоту с разбега (прямого), согнув ноги (группа II осн.)	Р	З	С	У																							
В длину в шаге с приземлением на обе ноги (группы II осн., II подг.)															+	+	+	+									
Многоскоки – 8 прыжков с ноги на ногу (группы II осн., II подг., IV подг.)												С	У														
В длину с места – совершенствование навыка (группы II осн., II подг., IV подг.)																											
В длину с разбега 7-9 шагов (группа II осн.)															Р	З	С	У	+							Выполнять прыжок в длину с разбега на маты.	
Метание С места в цель на расстоянии 6м. (группы II осн., II подг., IV подг.)												Р	З	С	У											Метать малый мяч на дальность с места и в цель.	
С места на дальность – мяч 150г. (группы II осн., II подг., IV подг.)																				Р	З	С	У	+	+	+	
Баскетбол Передачи мяча от груди двумя руками (группы II осн., II подг.)					С	С	+	+	+																	Вести мяч на месте и в ходьбе;	

