

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Правдинского муниципального округа «Средняя школа п. Железнодорожный»**

ИНН /КПП 3923003479/392301001 ОКПО 59625882 ОГРН 1023902274296
238410, Калининградская область, Правдинский район, поселок Железнодорожный, ул. Школьная, 2 тел/факс.(8-40157)-2-35-54
<http://zdr.schools39.ru> e-mail zdrmailru@gmail.com

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР
_____ И.А.Лисовская

« » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Средней школы
п.Железнодорожный
_____ Э.А.Протченко

« » _____ 2023 г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
для 4 класса
(Вариант II)**

Рассмотрено на заседании ШМО

Протокол № _ от « » _____ 2023 г.

Руководитель ШМО: _____ /Е.О.Шадрина/

I. *Пояснительная записка.*

Рабочая программа разработана на основе: АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) Средней школы п.Железнодорожный.

Программа составлена на основе учебного плана АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2).

Рабочая учебная программа предназначена для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) 4 класса и является одним из основных учебных предметов федеральной части учебного плана школы на учебный год. Программа направлена на развитие и коррекцию познавательной деятельности учащихся с тяжелой степенью умственной отсталости.

Цель программы: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, оптимизации физического состояния и развития ребенка.

Задачи адаптивной физкультуры

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные и спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.

2. *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. *Коррекционно-компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. *Развивающие:* повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Работа с данной группой детей выстраивается на принципах индивидуально-дифференцированного подхода, с учётом характера заболеваний.

В 4 классе без отметочное обучение. Основная цель, которого сформировать и развить деятельность детей, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребёнка. В течение безотметочного обучения проводятся диагностики уровня усвоения знаний и умений учащихся.

В течение года проводится диагностика уровня усвоения знаний и умений учащихся. Она состоит из анализа двух этапов:

1 этап – стартовая диагностика - сентябрь.

Цель: выявить уровень физического развития учащихся и готовность к освоению программного материала.

2 этап – итоговая диагностика - май.

Цель: выявление уровня физического развития учащихся и правильность выполнения техники упражнений.

Данные этапов диагностики фиксируются в сводной таблице достижений предметных результатов.

По итогам каждого этапа диагностики заполняется графа знаком, представленным в виде баллов:

0 баллов – не проявил данное умение (не научился).

1 балл – демонстрирует умение только с помощью учителя (частично научился).

2 балла – допускает ошибки при демонстрации умений, требуется частичная помощь учителя.

3 балла – демонстрирует в работе данное умение самостоятельно.

Результаты дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков учащихся; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

Оценка достижений, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов осуществляется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объёму и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию.

II. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2). Формирование базовых учебных действий.

Содержание предмета отражено в шести разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры» (элементы спортивных игр и спортивных упражнений), «Плавание», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Туризм».

Освоение раздела «Физической подготовки» предусмотрено во всех четвертях и предполагается освоение: построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено во всех четвертях и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). Так же игры с элементами спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола) осваиваются в течении двух уроков. Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

В разделе «Плавание» основными задачами ставится познакомить детей с правилами личной гигиены, выполнению имитационных движений для плавания руками и ногами.

Раздел «Велосипедная подготовка» размещен в четвертой четверти, в процессе уроков проходит освоение знаний устройства велосипеда.

Раздел «Лыжная подготовка» Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Выполнение поворотов. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двушажного хода.

Раздел «Туризм» узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития обучающихся:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды.

Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке: словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.

При переходе на обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий в рабочую программу предмета «Физическая культура» вносится корректировка с учетом технических средств обучения (персональный компьютер ученика, выход в интернет, электронная почта, мессенджер – WhatsApp для определения способов офлайн и онлайн взаимодействия.

Разрабатываются задания, вопросы, упражнения, обеспечивающие осознанное восприятие учебного материала. Составляются файлы-задания, разрабатывается дидактический материал. Для осуществления контроля качества полученных знаний разрабатывается контрольно-измерительный материал: онлайн-тесты, опросники, задания для самостоятельного выполнения в дистанционном режиме.

При составлении уроков адаптируется материал основных образовательных порталов:

- образовательный портал России «ИНФОУРОК. ru»; школа»;
- Социальная сеть работников образования nsportal.ru

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

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного плана АООП предмета адаптивная физическая культура.

Данная рабочая программа в соответствии с Учебным планом, годовым календарным учебным графиком МБОУ «Средней школа п.Железнодорожный» на 2022/2023 учебный год, предусматривает изучение предмета физкультуры:

- общее число учебных часов за весь срок обучения в количестве 68 часов в год (2 часа в неделю);
- количество часов по программе в классе в соответствии с учебным планом - 68 часов (2 часа в неделю).

IV. Ожидаемые личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Ожидаемые личностные результаты

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Ожидаемые предметные результаты

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, игры,*

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;

2.2 умение передвигаться на лыжах, играть в подвижные игры и др.

3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Базовые учебные действия (БУД).

Особенности психофизического развития детей определяются нарушениями в освоении ими **базовых учебных действий (БУД)**. Программа формирования базовых учебных действий направлена на развитие способности овладевать содержанием адаптированной основной общеобразовательной программой общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями - вариант 2) и включает следующие *задачи*:

1.Подготовку ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию.

2.Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на лице говорящего взрослого, на задание);
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3.Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени;
- от начала до конца;
- с заданными качественными параметрами.

4.Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (упражнения, действия) к другому в соответствии заданием на занятии.

Решение поставленных задач происходит как на занятиях по учебным предметам, так и на специально организованных коррекционных занятиях в рамках учебного плана.

Ожидаемые личностные результаты:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- осознание себя как одноклассника, друга;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- готовность к безопасному поведению в обществе.

Ожидаемые коммуникативные результаты:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности.

Ожидаемые регулятивные результаты:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве спортзала (учебного помещения);
- пользоваться спортивным инвентарем;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (стоять в строю, передвигаться строем, играть в игры);
- работать с учебным инвентарем;
- следовать предложенному плану, работать в общем темпе.

Ожидаемые познавательные результаты:

- сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
 - пользоваться знаками, терминами, предметами- заместителями;
 - наблюдать;
 - работать с информацией (понимать изображение, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).
- уметь соблюдать правила техники безопасности.

V. Содержание учебного предмета

Плавание.

Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Бросок волейбольного мяча сверху (снизу). Ловля волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Велосипедная подготовка.

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед.

Лыжная подготовка.

Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.

Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж. Выполнение скользящего шага без палок: одно

(несколько) скольжений. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой»).

Туризм.

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у

вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). *Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). *Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия (на животе, на четвереньках.), перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне, стенку) двумя руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов мячом.

VI. Тематический план.

Тематический план 4 класс

| Раздел программы | I четверть Количество часов | II четверть Количество часов | III четверть Количество часов | IV четверть Количество часов | Год Количество часов |
|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| Физическая подготовка | 10 | 8 | 6 | 10 | 34 |
| Коррекционные и подвижные игры | 4 | 6 | 6 | 2 | 18 |
| Лыжи | | | 8 | | 8 |
| Плавание | | 3 | | | 3 |
| Туризм | | | | 2 | 2 |
| Велосипедная подготовка | 2 | | | 2 | 4 |
| Количество часов | 16 | 17 | 20 | 16 | 69 |

VII. Содержание программы

Содержание программы 4 класс

В программу включены следующие разделы: физическая подготовка, туризм, лыжи, плавание, велосипедная подготовка, подвижные игры.

Виды деятельности учащихся «Физическая подготовка»

- Строевые упражнения
 - Упражнения для мышц шеи.
 - Упражнения для укрепления мышц спины и живота.
 - Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.
 - Упражнения для мышц ног.
 - Упражнения на дыхание.
 - Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.
 - Упражнения для формирования правильной осанки
 - Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
 - Упражнения для укрепления туловища
-
- Лазанье и ползание
 - Ходьба и ее разновидности.
 - Бег в различном темпе
 - Прыжки
 - Метание.

Лыжная подготовка

- Построение с лыжами
- Передвижение на лыжах друг за другом
- Передвижение скользящим шагом

Подвижные игры

- Коррекционные игры
- Игры с элементами эстафет
- Задания с элементами спортивных игр

Велосипедная подготовка

Устройство трехколесного велосипеда

Плавание

Имитационные движения пловца руками и ногами

Туризм
Элементарные названия туристического инвентаря

VIII. Тематическое планирование.

Календарно-тематическое планирование

4 класс.

| № п/п | Программный материал | Кол-во часов |
|-------|-------------------------|--------------|
| 1 | Физическая подготовка | 10 |
| 2 | Подвижные игры | 4 |
| 3 | Велосипедная подготовка | 2 |
| | Всего часов | 16 |

1 четверть

| № п/п | Тема урока | Дидактическая цель | Основные виды деятельности | Кол-во часов | дата | |
|---------------------------------------|--|---|--|--------------|-------------|-------------|
| | | | | | планируемая | фактическая |
| Физическая подготовка-10 часов | | | | | | |
| 1,2 | Вводное занятие | Ознакомление с правилами поведения на уроке | Ознакомить с правилами поведения | 2 | 6.09 | |
| | Диагностика уровня физического развития учащихся | Оценка уровня физического развития учащихся | Выполнение упражнений в беге, прыжках, метании | | 7.09 | |

| | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|----------------|--|
| 3,4 | Ходьба ровным шагом с различными положениями рук Бег в медленном темпе | Обучение ходьбе держа руки на поясе, на голове, в стороны Обучение медленному бегу | Ходьба медленная Бег медленный | 2 | 13.09 14.09 | |
| 5,6 | Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая бедро Бег с изменением темпа | Обучение разновидностям ходьбы с заданием Обучение бегу в разном темпе | Разновидности ходьбы Разновидности бега | 2 | 20.09 21.09 | |
| 7,8 | Ходьба с изменением темпа и направления Прыжки в длину с места | Обучение разновидностям ходьбы Обучение прыжкам | Ходьба и ее разновидности Прыжки в длину | 2 | 27.09 28.09 | |
| 9,10 | Ходьба в полуприседе, приседе Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением | Дальнейшее обучение разновидностям ходьбы Обучение прыжкам | Ходьба с заданием Разновидности прыжков | 2 | 4.10 5.10 | |
| Подвижные игры- 4 часа | | | | | | |
| 1,2 | Броски и ловля волейбольного мяча | Обучение броскам и ловле волейбольного мяча | Броски мяча | 2 | 11.10 12.10 | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|-------------------------|---|----------------|--|
| 3,4 | Соблюдение действий в игре –эстафете «Полоса препятствий» | Обучение преодолению препятствий в игре | Преодоление препятствий | 2 | 18.10 19.10 | |
| Велосипедная подготовка-2 часа | | | | | | |
| 1,2 | Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения сидя на велосипеде. | Обучение езде на двухколесном велосипеде | Езда на велосипеде | 2 | 25.10 26.10 | |

Календарно-тематическое планирование

4 класс.

| № п/п | Программный материал | Кол-во часов |
|----------|-----------------------|--------------|
| 1 | Физическая подготовка | 7 |
| 2 | Подвижные игры | 7 |
| 3 | Плавание | 3 |
| | Всего часов | 17 |

II четверть

| № п/п | Тема урока | Дидактическая цель урока | Основные виды деятельности | Кол-во часов | дата | |
|--------------------------------------|--|---|---|-----------------|-----------------|-----------------|
| | | | | | планир уемая | фактиче ская |
| Физическая подготовка-7 часов | | | | | | |
| 1 | Построение в колонну по одному Наклоны и повороты туловища. Стояние на коленях | Дальнейшее обучение построению Обучение движению туловищем, стоять на коленях | Строевые упражнения Наклоны и повороты | 1 | 8.11 | |

| | | | | | | |
|-------------------------------|--|---|--|---|----------------|--|
| 2,3 | Построение и повороты Движения руками , головой в разных исходных положениях | Обучение поворотам Обучение движений руками и головой | Движения руками и головой | 2 | 9.11 15.11 | |
| 4,5 | Ходьба по гимнаст скамейке Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке Обучение прыжкам | Разновидности ходьбы Прыжки на двух ногах | 2 | 16.11 22.11 | |
| 6,7 | Ползание на животе , на четвереньках Перелезание через препятствие | Обучение ползанию Обучение прыжкам с продвижением | Разновидности лазания Перелезание | 2 | 23.11 29.11 | |
| Подвижные игры-7 часов | | | | | | |
| 1,2 | Коррекционная игра «На ощуп» Броски и ловля волейбольного мяча | Обучение элементам игры Обучение броскам и ловли мяча | Подвижные игры Броски и ловля мяча | 2 | 30.11 6.12 | |
| 3,4 | Игра –эстафета «Полоса препятствий» | Обучение соблюдению правил игры | Преодоление препятствий | 2 | 7.12 13.12 | |

| | | | | | | |
|-------------------------|---|--|---|---|-------|--|
| 5 | Соблюдение действий в игре «Собери пирамидку» | Обучение последовательности выполнения заданий в игре | Игры с заданием | 1 | 14.12 | |
| 6 | Соблюдение правил игры «Болото» Упр на развитие чувства равновесия | Обучение последовательности действий в игре Обучение упражнениям на развитие чувства равновесия | Игры с заданием Ходьба с заданием | 1 | 20.12 | |
| 7 | Соблюдение правил игры «Бросайка» Упр на укрепление мышц спины | Обучение последовательности действий в игре Обучение упражнениям на развитие мышц спины | Игры с заданием Упражнения на гимнастических матах | 1 | 21.12 | |
| Плавание- 3 часа | | | | | | |
| 1 | Выполнение движений руками лежа на животе, на спине | Обучение имитационным движениям пловца руками | Имитация плавания | 1 | 21.12 | |
| 2 | Выполнение движений ногами лежа на животе, на спине | Обучение имитационным движениям пловца ногами | Имитация плавания | 1 | 27.12 | |
| 3 | Выполнение движений ногами и руками лежа на гим матах и гим скамейке | Обучение имитационным движениям пловца ногами | Имитация плавания | 1 | 28.12 | |

Календарно-тематическое планирование

4 класс.

| № п/п | Программный материал | Кол-во часов |
|-------|-----------------------|--------------|
| 1 | Физическая подготовка | 6 |
| 2 | Лыжная подготовка | 8 |
| 3 | подвижные игры | 5 |
| | Всего часов | 19 |

III четверть

| № п/п | Тема урока | Дидактическая цель урока | Основные виды деятельности | Кол- во часов | дата | |
|---------------------------------------|--|--|----------------------------|---------------|----------------|-------------|
| | | | | | планируемая | фактическая |
| Физическая подготовка- 6 часов | | | | | | |
| 1,2 | Круговые движения кистью, руками в различных и.п | Обучение движениям руками | Движения руками | 2 | 11.01 17.01 | |
| | Движения ногами ,приседания | Обучение приседаниям | Приседания | | | |
| 3,4 | Наклоны, повороты туловища | Обучение поворотам туловища | Повороты туловища | 2 | 18.01 24.01 | |
| | Перелезание через препятствия | Обучение перелезанию | Лазание и перелезание | | | |
| 5,6 | Ходьба по гимнастической скамейке | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке | Ходьба по скамейке | 2 | 25.01 31.01 | |
| | | | Лазание | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|---|---|----------------|--|
| | Лазание по наклонной гимнастической скамейке | Обучение лазанию по наклонной скамейке | | | | |
| Лыжная подготовка- 8 часов | | | | | | |
| 1,2 | Выполнение ступающего шага на лыжах. | Обучение передвижению на лыжах | Передвижение на лыжах | 2 | 1.02 7.02 | |
| 3,4 | Выполнение поворота стоя на лыжах вокруг пяток лыж | Обучение поворотам на лыжах | Повороты на лыжах | 2 | 8.02 14.02 | |
| 5,6 | Выполнение скользящего шага без палок и с палками | Обучение скользящему шагу | Передвижение на лыжах | 2 | 15.02 21.02 | |
| 7,8 | Преодоление подъемов ступающим шагом | Обучение преодолению подъемов на лыжах | Преодоление подъемов на лыжах | 2 | 22.02 28.02 | |
| Подвижные игры – 5 часов | | | | | | |
| 1 | Соблюдение правил игры «Болото» Упр для развития мышц ног | Обучение правилам игры Обучение упражнениям на укрепление мышц ног | Подвижная игра Движения ногами | 1 | 1.03 | |
| 2,3 | Броски и ловля волейбольного мяча | Обучение броскам и ловле мяча | Игры с мячами | 2 | 14.03 15.03 | |
| 4,5 | Соблюдение правил игры-эстафеты «Полоса препятствий» | Обучение действиям в игре-эстафете | Подвижные игры-эстафеты с бегом, прыжками, ползанию | 2 | 21.03 22.03 | |

Календарно-тематическое планирование

4 класс.

| № п/п | Программный материал | Кол-во часов |
|----------|-------------------------|--------------|
| 1 | Подвижные игры | 4 |
| 2 | Туризм | 2 |
| 3 | Велосипедная подготовка | 2 |
| 4 | Физическая подготовка | 4 |
| | Всего часов | 12 |

IV четверть

| № п/п | Тема урока | Дидактическая цель урока | Основные виды деятельности | Кол- во часов | дата | |
|--------------------------------|---|-----------------------------------|----------------------------|------------------|-----------------|-----------------|
| | | | | | планир уемая | фактич еская |
| Подвижные игры – 4 часа | | | | | | |
| 1,2 | Броски и ловля волейбольного мяча | Броски и ловля волейбольного мяча | Упражнения с мячами | 2 | 4.04 5.04 | |
| 3 | Игра –эстафета «Полоса препятствий» | Уметь соблюдать правил игры | Преодоление препятствий | 1 | 11.04 | |
| 4 | Соблюдение правил игры- эстафеты «Строим дом» | Уметь соблюдать правил игры | Игры с заданием | 1 | 12.04 | |

| Туризм – 2 часа | | | | | | |
|--|--|---|--|---|----------------|--|
| 1 | Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, палатка, спальный мешок) | Обучение знаниям о туристическом инвентаре | Узнавание предметов туризма | 1 | 18.04 | |
| 2 | Узнавание составных частей палатки Раскладывание палатки | Обучение узнаванию частей палатки Обучение раскладыванию и свертыванию палатки | Узнавание предметов палатки Развертывание и свертывание палатки | 1 | 19.04 | |
| Велосипедная подготовка- 2 часа | | | | | | |
| 1,2 | Езда на двухколесном велосипеде по прямой, разворот | Обучение езде на велосипеде | Езда на велосипеде | 2 | 25.04 26.04 | |
| Физическая подготовка – 4 часа | | | | | | |
| 1 | Ходьба высоко поднимая бедро Бег с захлестыванием голени | Обучение разновидностям ходьбы Обучение бегу с захлестыванием голени | Ходьба с заданием Разновидности бега | 1 | 16.05 | |
| 2 | Ходьба в медленном и быстром темпе Бег с изменением направления | Дальнейшее обучение разновидностям ходьбы Дальнейшее обучение бегу | Ходьба с заданием Бег по ориентирам | 1 | 17.05 | |
| 3 | Преодоление препятствий при беге Прыжки в длину с места | Обучение бегу с преодолением препятствий Обучение прыжкам в длину | Бег с препятствиями Прыжки в длину | 1 | 23.05 | |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|---|-------|--|
| 4 | Итоговое занятие Диагностика учащихся | Оценка уровня физического развития учащихся | Выполнение упражнений в беге, прыжках, метании | 1 | 24.05 | |
|---|--|---|--|---|-------|--|

IX. Материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольные стойки, фишки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, лыжи, палочки лыжные щиты с кольцами, секундомер, гимнастические маты, обручи.

Техническое оснащение:

Аудио магнитофон, интерактивная доска, наглядные пособия.

Учебно-методическое обеспечение

1. Учебная литература

Учебник: Лях В.И. «Мой друг – физкультура» Просвещение 2013г.

2. Научно - методическая литература

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Авторы программ: Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. под ред. И.М. Бгажноковой., 2013 г.
2. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4, классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г
3. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.
4. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно- оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности

5. Коррекционное обучение как основа личностного развития аномальных дошкольников. / Под ред. Л.П. Носковой – М.: Педагогика, 2007
6. Психологические вопросы коррекционной работы в коррекционной школе. / Под редакцией Ж.И. Шиф - М.: Педагогика, 2011.
7. Коррекционно – развивающая направленность обучения и воспитания умственно отсталых детей. Сборник научных трудов. – М.: Изд-во МГПИ им. В.И. Ленина, 2003.
8. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников [Текст] / Н.Ф. Дик. – М.: Феникс, 2008. – 311 с.
9. Дмитриев А.А. Проблемы укрепления здоровья и психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида / А.А. Дмитриев, С.И. Веневцев // Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. - Красноярск: РИО КГПУ, 1999. - С. 30 - 44.
10. Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание [Текст] / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.
11. Здоровье и образование [Электронный ресурс]: www.valeo.edu.ru

Литература для учащихся

1. Сиканова Н.С. Коррекционно-развивающие занятия, направленные на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни детей [Текст] / Н. С. Сиканова, Л. М. Тарасенко // Коррекционная педагогика. – 2010. - №5. - С. 82 - 86.
2. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости /Б.В. Сермеев// Здоровье нации: Сб. материалов Междунар. Науч. Конгр. - М., 1970. - С. 32.
3. Журнал физическая культура в школе. 2012 – 2013год.

Приложение

Мониторинг физического развития учащихся

Мониторинг физического развития учащихся проводится три раза в год: сентябрь — вступительное тестирование, февраль — промежуточное тестирование, май — итоговое тестирование. По своей направленности мониторинг выявляется оценкой уровня развития физических качеств у детей. Для оценки физических качеств ребенка я использую определенный набор упражнений. В то же время высоких требований к технике выполнения упражнений не предъявляю. Главное при оценивании учащегося то, что ребенок освоил двигательное действие или упражнение и может выполнить его.

Цель: Проследить уровень физической подготовленности ребёнка, выявить причины отставания или опережения в усвоении программного материала.

Задачи:

1. оценка индивидуальных возможностей ребенка;
2. подбор средств и методов для проведения уроков по физической культуре;
3. обучение учащихся правильному выполнению упражнений;

Все упражнения, включенные для оценки физических качеств ребенка, выполняются без специального снаряжения, в условиях обычного школьного спортивного зала или стадиона.

Вступительная и итоговая диагностика обучающихся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии) по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 4 классе проводится на основании выявленных у обучающихся умений в доступной форме по овладению планируемыми личностными и предметными результатами освоения АООП.

Описание процедуры промежуточной и итоговой диагностики

Процедура вступительной и итоговой диагностика обучающихся проводится учителем класса в режиме текущего урока. В групповом виде работы – контролируется самостоятельность обучающихся при выполнении каждого задания, при необходимости оказывается помощь, показывая образец действия, или совместными действиями.

В индивидуальном виде работы – при необходимости оказывается помощь выполнять предметно-практическое действие.

Вступительная

Задание 1. «Лови мяч!».

Цель: выявить умение бросать и ловить мяч (среднего размера).

Оборудование: один мяч среднего размера на пару обучающихся.

Инструкция : обучающиеся разбиваются на пары, раздается по одному мячу на пару детей. Дети расходятся друг от друга на расстоянии 2-3 м., бросают друг другу мяч. Если индивидуально то выполнение движения идет с учителем

Оцениваются следующие умения: понимание условий игры, удержание мяча обеими руками, бросок мяча партнеру, умение ловить мяч.

Инструкция для (индивидуального выполнения): предлагается обучающемуся играть в мяч.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Задание 2. «Мы ловкие и умелые»

Цель: выявить умения двигаться в ряду сверстников в заданном направлении по сигналу учителя, менять движения и действия по сигналу, выполнять определенные упражнения по речевой инструкции.

Инструкция для : обучающиеся строятся друг за другом в один ряд, по сигналу двигаются по залу, дойдя до спортивных ворот (меняют движения), проползают через ворота, выйдя из ворот, продолжают движение по залу, поставив обе руки в стороны, по команде прекращают движение, опускают руки.

Учитель помогает в выполнении задания тем, у кого возникают трудности в выполнении предложенных заданий.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Задание 3. «Канавы»

Цель: выявить умение прыгать на двух ногах, перепрыгивать расстояние 25- 30 см.

Оборудование: широкий лист бумаги (30 см), либо полотно.

Инструкция : учитель обыгрывает ситуацию с глубокой канавой - показывает детям все движения и комментирует: «На середине зала - «глубокая канава» (бумага, либо полотно) 25 - 30 см», на нее наступать нельзя. Надо присесть на корточки перед канавой, затем перепрыгнуть через нее. Далее двигаться по залу прыжками на двух ногах до скамейки, затем сесть на скамейку».

В конце спрашивает: Понравилась ли вам игра? Сложно ли было прыгать через канаву? Улыбка, смех, плач, другие голосовые реакции считаются способом выражения чувств относительно игры.

Оцениваются следующие умения: двигаться вперед, прыгая на двух ногах, перепрыгивать через заданное расстояние 25- 30 см.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с сопряженной помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

ОЦЕНКА ПРОМЕЖУТОЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1-3 балла – программный материал не усвоил.

4-6 баллов – программный материал усвоен нечетко, нуждается в помощи.

7-9 баллов – программный материал усвоен удовлетворительно.

10-12 баллов – программный материал усвоен достаточно.

Итоговая аттестация

Задание 1. «Волейбол».

Цель: выявить умения бросать мячи большого и среднего размера в сетку (в цель).

Оборудование: мячи среднего и большого размера.

Инструкция для 1-2 группы: учитель объясняет условия игры, затем показывает, что надо делать. Дети встают в шеренгу, по одному подходят к корзине, берут в руки средний мяч и бросают его в баскетбольную корзину. Затем уходят и становятся опять в шеренгу. Второй раз, берут большой мяч из другой корзины и бросают его в сетку.

Инструкция для 3 группы: обучающемуся предлагают взять мяч и бросить в корзину.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 1 ____ баллы

Задание 2. «Ходьба по гимнастической скамейке».

Цель: выявить умение держать осанку при ходьбе, ходить по гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, мешочек с песком (2-3).

Инструкция для 1-2 группы: учитель объясняет правила игры. Каждый ученик будет проходить по гимнастической скамейке, удерживая на

Учитель показывает, как надо выполнить это задание

Оцениваются следующие умения: ходьба по гимнастической скамейке, удержание на голове мешочек с песком, умение удерживать осанку.

Инструкция для 3 группы: ходьба по гимнастической доске (или удержание на голове мешочка с песком).

Оцениваются следующие умения: умение удерживать осанку (или умение удерживать ровно голову).

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 2 ____ баллы

Задание 3 «Посадка и сбор картофеля»

Цель: выявить умения понимать условия подвижной игры с правилами, желания участвовать в коллективной игре, выполнять определенные движения в соответствии с правилами игры, ориентироваться в пространстве.

Оборудование: количество гимнастических обручей и теннисных мячей по количеству игроков, две корзины или два мешка.

Инструкция для 1-2 группы. Правила игры. Стартовая линия обозначается веревкой. Играющие делятся на две команды на расстоянии 3—4 метров друг от друга. Перед каждой командой, на расстоянии 5 метров, раскладываются обручи. Первый игрок команды держит в руках корзину (мешок) с теннисными мячами.

По команде учителя первый игрок каждой команды бежит к первому обручу, кладет в него один теннисный мяч и, возвращаясь обратно, передает корзину следующему игроку, тот повторяет то же самое. Последний игрок команды возвращается с пустой корзиной. Следующие участники собирают мячи по одному из каждого обруча. Таким образом, первые игроки команды «сажают картофель», а следующие игроки — «собирают».

Выигрывает команда, игроки которой быстрее посадят и соберут картофель.

Оцениваются следующие умения: понимание правил подвижной игры, желание участвовать в коллективной игре, передача корзины (мешка) точно в руки, умение знать, в какой обруч он должен класть мяч, ориентировка в пространстве.

Инструкция для 3 группы: проявления двигательной активности в доступной форме на действия и слова учителя – раскладывать мячи в обручи, собирать мячи в мешок (или удерживать мячи разного размера обеими руками и класть в корзину)

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3 _____ баллы

ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ ПО 3 ЗАДАНИЯМ:

№ НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНКА

1 Задание 1 «Волейбол»

2 Задание 2 «Ходьба по гимнастической скамейке»

3. Задание 3 «Посадка и сбор картофеля»

Всего: СУММА БАЛЛОВ:

Оценка промежуточных достижений, обучающихся:

4-6 баллов – программный материал не усвоен.

7-9 баллов – программный материал усвоен на минимальном уровне.

10-12 баллов – программный материал усвоен на достаточном уровне.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» состоит

из 3 разделов:

1. «Я, мое тело и мои движения».

2. «Я и мое самочувствие».

3. Адаптивные ситуации.

и 3 направлений:

1. Основные движения (ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, захват предметов – метание, построение и ходьба, бег и прыжки, ползание, лазание и перелезание).

2. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).

3. Подвижные игры в разных видах физкультурно-спортивной деятельности (плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах и др.).

Обучение может проходить в разных формах: на уроках, на индивидуальных занятиях, на спортивных мероприятиях. Для обучающихся 3 группы реализация программы показана в индивидуальной (надомной) форме обучения.

Структура каждого занятия состоит из 3 –х указанных выше разделов.

Реализация программы осуществляется путем сочетания практических, наглядных и словесных методов обучения, использования игровых приемов, специальных средств адаптивной физкультуры.

РАЗДЕЛЫ «Я, мое тело и мои движения» «Я и мое самочувствие» Адаптивные ситуации

Задачи: - практически совершенствовать представления о возможностях собственного тела: в процессе решения двигательных задач: в играх с мячом (удерживать и бросать мяч в цель; ловить мячи разного размера, передавать или бросать в руки партнеру) в положениях стоя или сидя (на скамейках, на полу, в ряд, в круге, друг против друга); в процессе ползания, лазания и перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.); выполнять движения и действия по инструкции, или по показу, или по подражанию, или совместно со взрослым. - совершенствовать навык ходьбы по звуковому сигналу, по инструкции, или по подражанию, или по показу, или совместными движениями в разных ситуациях: от объекта к объекту,

Перечень тестов

1. Тест на определение скоростных качеств:

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвует один человек. По команде “На старт!” участник подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняется вперёд и по команде “Марш!” бежит к линии финиша по дорожке. Скорость бега должна быть максимально быстрой. Фиксируется лучший результат.

Определение уровня:

Повышенный – учащийся выполнил бег по сигналу. Всю дистанцию бежал с высокой скоростью. Линию финиша пересек на максимальной скорости, правильно сочетал работу рук и ног. (3 балла)

Базовый – учащийся выполнил бег по сигналу. Всю дистанцию бежал с одной скоростью. При беге не было синхронности при работе рук и ног. (2 балла)

Пониженный – учащийся не выполнил бег по сигналу. На дистанции с бега переходил на ходьбу, останавливался во время бега. При беге не было синхронности работы рук и ног. (1 балл)

2. Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: определить силу в поднимании туловища из положения лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, держа руки за головой.

Методика: по команде “Начинай!” производят поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Один участник выполняет, другой держит его стопы, прижав их к полу.

Поднимание происходит по времени. Учащийся должен выполнять упражнение в течение 30 сек. Поднимание и опускание туловища должно производиться полностью.

Определение уровня:

Повышенный – учащийся правильно держал руки при выполнении упражнения, ноги согнуты в коленях, поднимал и опускал туловище до нужного положения. Упражнение выполнял без остановки. (3 балла)

Базовый – учащийся держал руки за головой, но иногда при выполнении руками старался помочь себе, ноги согнуты в коленях, поднимал и опускал туловище до нужного положения. Упражнение выполнял с остановками (2 балла).

Пониженный – учащийся держал руки неправильно, помогал себе руками подняться, ноги держал прямыми, поднимал и опускал туловище не полностью. Упражнение выполнял с остановками (1 балл).

3. Тест на определение скоростно-силовых качеств:

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Этот тест позволяет оценить динамическую силу мышц ног. Тест может проводиться как в зале, так и на стадионе. В зале необходимо использовать толстые маты, на стадионе – яму с песком. Прыжок производится после разминки, из положения стоя обеими ногами на линии старта, с махом руками. Ученик может произвольно делать предстартовые движения руками и корпусом, но не имеет права отрывать ноги от линии старта до момента прыжка. Дальность прыжка измеряется с помощью сантиметровой ленты от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела ученика с землей (при правильной технике прыжка это обычно бывает пятка). Измеряется длина прыжка в сантиметрах.

Определение уровня:

Повышенный – учащийся правильно выполняет замахи перед прыжком, ноги стоят на линии старта. Прыжок производит вперед-вверх, приземляется четко на две ноги, после приземления сразу отходит вперед (3 балла).

Базовый – учащийся правильно стоит на линии старта. Прыжок производит вперед-вверх, приземляется на две ноги (2 балла).

Пониженный - учащийся выполняет прыжок не от линии старта. Прыжок производит без замахов руками, приземляется на одну ногу, после приземления не может устоять на месте - падает, отходит назад (1 балл).

4. Тест на определение гибкости:

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Цель: Определить гибкость, сидя на полу.

Методика: сгибание туловища из положения *сидя на полу* дает представление о гибкости позвоночника. Тест проводится в любом помещении. Ребенок должен сесть на пол и вытянуть ноги вперед, после чего по команде он должен наклониться к своим ногам, максимально выдвигая вперед руки. Когда максимальный наклон достигнут, его необходимо зафиксировать и удержать 2–3 секунды – только в этом случае получается объективный результат. Измеряется расстояние по горизонтали между средними пальцами рук и носками ног (в см). Положение стоп должно быть вертикальным. Если при максимальном наклоне туловища вперед пальцы руки не доходят до линии носков ног, то фиксируется результат со знаком «-», если пальцы руки заходят за линию носков ног – то результат со знаком «+».

Определение уровня:

Повышенный – учащийся выполняет тест с четко выпрямленными ногами, при наклоне ноги остаются прямыми руки выдвигает максимально вперед. Фиксирует удержание тела в наклонном положении (3 балла).

Базовый – учащийся выполняет тест с выпрямленными или слегка согнутыми ногами, при наклоне ноги слегка согнуты руки выдвинуты вперед. Фиксирует удержание тела в наклонном положении (2 балла).

Пониженный – учащийся выполняет тест с согнутыми ногами, при наклоне ноги остаются согнутыми, руки не выдвигает вперед. Не фиксирует удержание тела в наклонном положении (1 балл).

5. Тест на определение координационных способностей:

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3x10 м.

Методика: Челночный бег 3 x 10 м позволяет оценить двигательное качество ловкости. Тест проводится в спортивном зале или на беговой дорожке. На расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы, хорошо заметные, или чертятся яркие линии. Задание состоит в том, чтобы, стартовав по команде, ребенок пробежал трижды расстояние от одного предмета до другого, огибая его по траектории цифры «8». При оценке ловкости (координационных способностей) учитывается общее время бега.

Определение уровня:

Повышенный – учащийся начал движение по команде, разворот выполнял на передней части стопы, не забежал за линию или фишку при развороте. Выполнил максимальное ускорение в конечной фазе упражнения (3 балла).

Базовый – учащийся начал движение по команде, выполнял разворот, но забежал за линию или фишки. Всю дистанцию пробежал в одном темпе (2 балла).

Пониженный – учащийся без команды выполнял движения, не добежал или перебежал за линию или фишку, останавливался во время выполнения (1 балл).

При проведении физической диагностики необходим стандартный набор спортивного оборудования:

1. ровная площадка и рулетка для выявления скоростно-силовых качеств;
2. гимнастический мат для выявления силовых качеств, гибкости;
3. беговая дорожка и секундомер для выявления координации, скорости.

Всё оборудование имеется в нашем учреждении, что позволяет использовать нашу систему для определения физической подготовленности детей школьного возраста.

При тестировании детей следует соблюдать определённые правила. Исследования проводить в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Порядок теста остаётся постоянным, и не меняется ни при каких обстоятельствах. Как правило, тестирование проводит один и тот же педагог: учитель физкультуры.

Тестирование должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.

Определение общей физической подготовленности класса:

Повышенный – 13 – 18 баллов

Базовый – 7 – 12 баллов

Пониженный – 6 и меньше баллов

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;

- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, заносятся в протокол тестирования ([таблица 1](#)). В протокол записываются результаты всей группы, по которым видна физическая подготовленность всех детей. Также обработанные результаты записываются в оценочную карту физической подготовленности класса ([таблица 2](#)).

Работая по данной системе, достигаются следующие **результаты**:

1. по разработанным тестам прослеживается уровень физической подготовленности ребёнка.
2. определяется количество детей с базовым и высоким уровнем физической подготовленности.
3. тесты позволят выявить уровень развития движений и физических качеств у детей, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.
4. определить способности и возможности каждого ребёнка.
5. тесты позволяют выявить причины отставания или опережения в усвоение программы каждого ребёнка