**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Тверской области‌‌**

**‌****Управление образования Администрации Удомельского ГО‌**​

**МБОУ Молдинская СОШ имени В.В.Андреева**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  .  Протокол №4 от «30» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Галичникова Ю.В.  . от «31» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Смирнова М.А.  Приказ №40/10-0 от «31» 08 2023 г. |

‌

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Адаптивной физической культуре

для обучающихся 3 класса с интеллектуальными нарушениями (вариант1)

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 3 класса (вариант 1), разработана на один учебный год на основе:

— Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

— Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

— Адаптированной основной общеобразовательной программы МБОУ Молдинская СОШ имени В.В.Андреева (далее - АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Адаптивная физическая культура рассматривается, как часть общей культуры, подсистемафизической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что адаптивная физическая культура, как новая учебная дисциплина представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для детей с нарушениями, и в данном случае для детей с легкой умственной отсталостью. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных нозологических групп, типичных и специфических нарушений двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

**Актуальность программы:**

Определяется ее направленностью на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

**Цель программы:** Всесторонне развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Основные задачи изучения предмета**: Разнородность состава обучающихся 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 обучающегося

• 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.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям просматриваются следующие принципы:

-индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

-коррекционная направленность обучения;

-оптимистическая перспектива;

-комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого - физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки проводятся при температуре не ниже 12 градусов. При занятиях на лыжах особое внимание уделено технике безопасности и охране здоровья школьников.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий возможно изменение выделенного объёма времени на прохождение различных разделов программы.

На уроках широко используется дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся.

Все занятия проводятся в спортивном зале, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно- гигиенических требований.

В целях контроля во 3 классе проводится 2 раза в год (в сентябре и мае ) учёт двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 метров, прыжкам в длину с места, метанию на дальность.

Место предмета в учебном плане В соответствие с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «Адаптивная физическая культура» в 3 классе отводится 3 часа в неделю (102 ч/в год). Сроки реализации программы: 1 год

**Содержание программы и учебно – тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | раздел | Содержание раздела | Всего часов |
| 1 | Лёгкая атлетика | Челночный бег 3х10 м. Бег 30 м. прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом перешагивания. Метание мяча на дальность. Бег по пересечённой местности. | 30 |
| 2 | Подвижные игры | Эстафеты с предметами. Эстафеты с мячами. « Волк во рву». « Перебежка с выручкой». « Верёвочка под ногами». «Гуси – гуси». « Шишки, жёлуди, орехи». «Удочка». « Вороны – воробьи». « Волки и зайцы». «Радуга».« Грибники». « Вызов номеров». « Паровозики». «Заяц без логова». « Мяч над головой». « Мяч под ногами». « Медведь на льдине». «Цепи». « Метко в цель». « Кошки – мышки». « День – ночь». | 38 |
| 3 | Гимнастика | Лазание по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Упражнения на гибкость «мост», « рыбка», « кошка». Висы на гимнастической стенке. | 12 |
| 4 | Лыжная подготовка | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Повороты вокруг пяток лыж. Прохождение дистанции 1.5 км. Спуск в низкой стойке. Спуск в средней стойке. Подъём «лесенкой» Подъём « ёлочкой». Преодоление ворот во время спуска. Лыжная эстафета. | 21 |

**График проведения разных видов работ по предмету в соответствии с темами по четвертям.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | | Контроль | | Форма контроля | Всего часов | Из них контрольных |
| 1 | Легкая атлетика | | Текущий | | Зачет | 17 | 3 |
| 2 | Подвижные игры | |  | |  | 10 |  |
| 3 | Гимнастика | | Текущий | | Зачет | 12 | 2 |
| 4 | Подвижные игры | |  | |  | 9 |  |
| 5 | Лыжная подготовка | | Текущий | | Зачет | 21 | 1 |
| 6 | Подвижные игры | |  | |  | 9 |  |
| 7 | Легкая атлетика | | Текущий | | Зачет | 13 | 3 |
| 8 | Подвижные игры | |  | |  | 10 |  |
| 102 | | 9 | |

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

***Предметные результаты:***

**Гимнастика.**

**Минимальный уровень.**

Знать своё место в строю; выполнять команды « Равняйсь»!, « Смирно»!;

Иметь представление о том, кто такой «направляющий», «замыкающий», смыкание», « размыкание». Знание основных правил поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время ходьбы и бега. Выполнять комплекс утренней гимнастики под руководством учителя.

Выполнять кувырок вперёд в группировке со страховкой учителя.

Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке со страховкой.

Выполнять стойку на лопатках со страховкой.

Выполнять упражнения на гибкость со страховкой («мост» из положения лёжа, «рыбка»).

**Достаточный уровень.**

Практическое освоение ходьбы по гимнастической скамейке.

Умение группироваться во время кувырка вперед без страховки.

Выполнять стойку на лопатках без страховки.

Выполнять упражнения на гибкость без страховки («мост» из положения лёжа, «рыбка»)

Знание способов использования спортивного инвентаря (гимнастический мат, гимнастическая палка, обруч, скакалка, гимнастическое бревно, скамейка).

Соблюдение техники безопасности.

**Лыжная подготовка.**

**Минимальный уровень.**

Как правильно подобрать лыжный инвентарь.

Знать в какую погоду можно кататься на лыжах.

Соблюдение техники безопасности.

Форма одежды во время лыжных прогулок.

Совершенствовать техникой скользящего шага в низком темпе.

Совершенствование техникой ступающего шага в низком темпе.

Совершенствовать подъём «лесенкой», «елочкой», спуск с небольшого уклона в низкой стойке.

Прохождение дистанции 1 км. без учёта времени.

**Достаточный уровень.**

Совершенствовать техникой скользящего шага в среднем темпе.

Совершенствование техникой ступающего шага в среднем темпе.

Совершенствовать подъём «лесенкой», «елочкой», спуск с небольшого уклона в средней стойке.

Проходить дистанцию 1.5 км без учёта времени.

**Лёгкая атлетика.**

**Минимальный уровень**

Знание правил поведения на уроках лёгкой атлетики.

Знание о темпе бега (быстрый, средний, лёгкий) и его применение.

Совершенствовать метание малого мяча с места, набивного мяча.

Выполнять прыжок в длину с места.

**Достаточный уровень.**

Пробегать дистанцию 30 метров с максимальной скоростью на результат.

Выполнять прыжок с места на результат.

Совершенствовать метание малого мяча с трех шагов, набивного мяча с места.

Выполнять прыжок в длину с места.

**Подвижные игры**

Умение общаться со сверстниками во время подвижных игр.

Знание простейших правил подвижных игр.

Соблюдение правил техники безопасности.

**Достаточный уровень.**

Знание правил игры.

Умение организовать на самостоятельную игру по ранее изученным

правилам.

Принимать участия в оздоровительных мероприятиях

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

- активно включаться со сверстниками на принципах уважения доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

**Перечень учебно – методического обеспечения.**

«Игровые и рифмованные формы физических упражнений» автор – составители С. А. Авилова, Т. В. Калинина

«Физкультура для учащихся специальных групп» автор - К. Р. Мамедов

«Нестандартные уроки физкультуры» автор – Н. Ю. Никифорова

«Физическая культура в школе» настольная книга учителя Ю. А. Янсон

«Физическая культура во вспомогательной школе» Е. С. Черник

«Уроки физической культуры в начальных классах» В. М. Мозговой

«Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения» Г. П. Болонов

«Формирование здорового жизни у младших школьников» Т. Н. Захарова

«Физическая культура – игровой подход» В. И. Ковалько

«Планирование и организация занятий» Г. А. Колодницкий

«Занимательные уроки физкультуры» Г. Ю. Фокин

«Физическая культура» Б. Б. Егоров, Ю. Е. Пересадина

«Игровые модели досуга и оздоровление детей» Е. А. Радюк

«Военизированные игры на местности» К. Пруха

«Спортивно – оздоровительные мероприятия в школе» О. В. Белоножкина

**Оборудование:** мячи для метания, набивные мячи, секундомер, рулетка, гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно, маты, шведская стенка, лыжный инвентарь.

**Календарно – тематическое планирование на год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока |  |
| 1 | Челночный бег 3-10 м. |  |
| 2 | Челночный бег 3-10 м. |  |
| 3 | Бег 30 м. |  |
| 4 | Ходьба через несколько препятствий. Бег 60 м. |  |
| 5 | Ходьба через несколько препятствий. Бег 60 м |  |
| 6 | Бег 60 м. |  |
| 7 | Прыжки в длину с разбега. |  |
| 8 | Прыжки в длину с разбега. |  |
| 9 | Метание мяча на дальность. |  |
| 10 | Метание мяча на дальность. |  |
| 11 | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. |  |
| 12 | Бег по пересечённой местности. |  |
| 13 | Бег по пересечённой местности. |  |
| 14 | Прыжки в длину с места. |  |
| 15 | Прыжки в высоту способом перешагивания. |  |
| 16 | Прыжки в высоту способом перешагивания. |  |
| 17 | Прыжки в высоту способом перешагивания. |  |
| 18 | Эстафеты с предметами. |  |
| 19 | Эстафеты с предметами. |  |
| 20 | Игры на развитие выносливости. «Волк во рву», «Перебежка с выручкой». |  |
| 21 | Игры на развитие выносливости «Рыбаки и рыбки». |  |
| 22 | Игры на развитие выносливости «Рыбаки и рыбки». |  |
| 23 | Эстафеты с мячами. |  |
| 24 | Эстафеты с мячами. |  |
| 25 | Эстафеты с мячами. |  |
| 26 | Игры на развитие выносливости «Гуси – лебеди». «Перебежка с выручкой». |  |
| 27 | Игры на развитие выносливости «Гуси – лебеди». «Перебежка с выручкой». |  |
| 28 | Эстафеты. |  |
| 29 | Эстафеты. |  |
| 30 | Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Удочка». |  |
| 31 | Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Удочка». |  |
| 32 | «Удочка», «Вороны – воробьи». |  |
| 33 | «Удочка», «Вороны – воробьи». |  |
| 34 | Лазание по гимнастической скамейке. Эстафеты с использованием скамейки. |  |
| 35 | Лазание по гимнастической скамейке. Эстафеты с использованием скамейки. |  |
| 36 | Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. |  |
| 37 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (с перешагиванием предметов). |  |
| 38 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (с перешагиванием предметов). |  |
| 39 | Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках. Подвижные игры. |  |
| 40 | Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках. Подвижные игры. |  |
| 41 | Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках. Подвижные игры. |  |
| 42 | Упражнения на гибкость. Эстафеты. |  |
| 43 | Упражнения на гибкость. Эстафеты. |  |
| 44 | Висы на гимнастической стенке. Эстафеты. |  |
| 45 | Висы на гимнастической стенке. Эстафеты. |  |
| 46 | Подвижные игры. |  |
| 47 | Подвижные игры. |  |
| 48 | Прыжки через скакалку. Эстафеты. |  |
| 49 | Скользящий шаг. Эстафеты. |  |
| 50 | Скользящий шаг. Эстафеты. |  |
| 51 | Скользящий шаг. Эстафеты. |  |
| 52 | Скользящий шаг. Повороты вокруг пяток лыж. |  |
| 53 | Скользящий шаг. Повороты вокруг пяток лыж. |  |
| 54 | Попеременный двухшажный ход. Скоростная тренировка. |  |
| 55 | Попеременный двухшажный ход. Скоростная тренировка |  |
| 56 | Прохождение дистанции 1,5 км. |  |
| 57 | Прохождение дистанции 1,5 км. |  |
| 58 | Подъём «лесенкой». Спуск в низкой стойке. |  |
| 59 | Подъём «лесенкой». Спуск в низкой стойке. |  |
| 60 | Подъём «лесенкой». Спуск в низкой стойке. |  |
| 61 | Подъём «ёлочкой». Спуск в средней стойке. |  |
| 62 | Подъём «ёлочкой». Спуск в средней стойке. |  |
| 63 | Подъём «ёлочкой». Спуск в средней стойке. |  |
| 64 | Преодоление ворот. Лыжная эстафета. |  |
| 65 | Преодоление ворот. Лыжная эстафета. |  |
| 66 | Прохождение дистанции 1,5 км. |  |
| 67 | Прохождение дистанции 1,5 км. |  |
| 68 | Лыжная эстафета. |  |
| 69 | Лыжная эстафета. |  |
| 70 | Эстафеты с мячами |  |
| 71 | Эстафеты с мячами |  |
| 72 | Игры на развитие ловкости «Волки и зайцы», «Радуга», «Удочка». |  |
| 73 | Игры на развитие ловкости «Волки и зайцы», «Радуга», |  |
| 74 | Игры на ловкость и сноровку «Грибники», «Волк во рву». |  |
| 75 | Игры на ловкость и сноровку «Грибники», «Волк во рву». |  |
| 76 | Эстафеты с предметами. |  |
| 77 | Эстафеты с предметами. |  |
| 78 | Игра «Удочка», «Волк во рву». |  |
| 79 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
| 80 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
| 81 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок с высоты 60 см. |  |
| 82 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок с высоты 60 см. |  |
| 83 | Эстафеты с баскетбольными мячами. |  |
| 84 | Эстафеты с баскетбольными мячами. |  |
| 85 | «Заяц без логова», «Удочка». |  |
| 86 | «Кто дальше бросит», «Метко в цель». |  |
| 87 | «Вызов номеров», «Паровозики». |  |
| 88 | Эстафеты с обручами, скакалками, кеглями. |  |
| 89 | Эстафеты с обручами, скакалками, кеглями. |  |
| 90 | «Попади в мяч», эстафеты. |  |
| 91 | Эстафеты с мячами. |  |
| 92 | Эстафеты с мячами. |  |
| 93 | «Челночный бег», бег 30 м. |  |
| 94 | «Челночный бег», бег 30 м. |  |
| 95 | Бег 60 м., прыжки в длину с места. |  |
| 96 | Бег 60 м., прыжки в длину с места. |  |
| 97 | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. |  |
| 98 | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. |  |
| 99 | Бег 30 м. Бег 60 м. |  |
| 100 | Прыжки в длину с разбега. |  |
| 101 | Метание малого мяча |  |
| 102 | Эстафеты |  |

**Контрольно –тестовый материал**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Дата | | Контроль | | | | | | Форма контроля | | | | | Тема | | |
| 1 | |  | | Текущий | | | | | | Зачет | | | | | Бег 30 м. | | |
| Построение у линии старта. Звучит команда « на старт», « внимание», « марш». По команде «марш» начинается забег. В это время учитель включает секундомер. Интенсивный бег продолжается до финиша. На финише участнику бега объявляется результат. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Учащиеся | | | | Достаточный уровень | | | | | | Минимальный уровень | | | | | | | |
| Мальчики | | | | 6.9сек. | | | | | | 7.2 сек. | | | | | | | |
| Девочки | | | | 7.2 сек. | | | | | | 7.6 сек. | | | | | | | |
|  | |  | | Текущий | | | | | | Зачет | | | | | Метание мяча | | |
| Чертится контрольная линия. Ученик с небольшого разбега выполняет бросок мяча в поле. Результатом считается место падения мяча. Во время броска соблюдается коридор. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Учащиеся | | | | Достаточный | | | | Минимальный | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | 15 м. | | | | 13 м. | | | | | | | | | |
| Девочки | | | | 12 м. | | | | 10 м. | | | | | | | | | |
|  | |  | | Текущий | | | | | | Зачет | | | | | Прыжки в длину с места | | |
| Проводится черта. Ученик стоит у проведенной черты. На раз – поднимает руки вверх, два – опускает руки вниз, три – выполняет прыжок вперед, отрывая одновременно две ноги. Результат засчитывается по конечной точке приземления. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Учащиеся | | | | | Достаточный | | | | | | | Минимальный | | | | | |
| Мальчики | | | | | 100 см. | | | | | | | 85 см. | | | | | |
| Девочки | | | | | 90 см. | | | | | | | 75 см. | | | | | |
|  |  | | | | Текущий | | | | | | | | Зачет | | | Ходьба в равновесии | |
| Гимнастическое бревно. Ученик выполняет ходьбу на носках, поднимая ногу на 10 – 15см., оттягивая носок, руки в стороны, спина прямая, голова прямо, выполняет поворот на 180 градусов, в конце ходьбы соскок « прогнувшись». | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Учащиеся | | | | Достаточный | | | | | | | Минимальный | | | | | | |
| Мальчики | | | | Выполнение упражнения без страховки. | | | | | | | Выполнение упражнения со страховкой. | | | | | | |
| Девочки | | | | Выполнение упражнения без страховки. | | | | | | | Выполнение упражнения со страховкой. | | | | | | |
|  | |  | | Текущий | | | | | | Зачет | | | | | Стойка на лопатках | | |
| Упражнение выполняется с использованием гимнастических матов. Ученик принимает упор «присев», руки спереди на матах. На раз – выполняет толчок руками, перекатывается на спину, руки ставит в упор на поясе, ноги поднимает вверх, соединяет, оттягивает носки. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Учащиеся | | | | Достаточный уровень | | Минимальный уровень | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | Выполнение упражнения без страховки. | | Выполнение упражнения со страховкой. | | | | | | | | | | | |
| Девочки | | | | Выполнение упражнения без страховки. | | Выполнение упражнения со страховкой. | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | Текущий | | Зачет | | | | | | | | | | | Кувырок вперед | |  |
| Гимнастические маты. Упор « присев» в группировке. Одновременно оттолкнуться руками и ногами от пола. Выполнить хват за колени двумя руками. Принять исходное положение. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Учащиеся | | | | Достаточный | | | | | | | Минимальный | | | | | | |
| Мальчики | | | | Выполнение упражнения в группировке со страховкой. | | | | | | | Выполнение упражнения со страховкой. | | | | | | |
| Девочки | | | | Выполнение упражнения в группировке со страховки. | | | | | | | Выполнение упражнения со страховкой. | | | | | | |
|  | |  | | Текущий | | | | | | Зачет | | | | | Ходьба на лыжах. Дистанция – 1 км. | | |
| Прохождение дистанции 1 км свободным ходом без учета времени. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Учащиеся | | | | Достаточный уровень | | | | | Минимальный уровень | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | Прохождение дистанции в среднем темпе. | | | | | Прохождение дистанции с минимальной скоростью. | | | | | | | | |
| Девочки | | | | Прохождение дистанции в среднем темпе. | | | | | Прохождение дистанции с минимальной скоростью. | | | | | | | | |
|  | |  | | Текущий | | | | | | Зачет | | | | | Бег 30 м. | | |
| Построение у линии старта. Звучит команда « на старт», « внимание», « марш». По команде «марш» начинается забег. В это время учитель включает секундомер. Интенсивный бег продолжается до финиша. На финише участнику бега объявляется результат. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Учащиеся | | | | Достаточный уровень | | | | | | | Минимальный уровень | | | | | | |
| Мальчики | | | | 6.8 сек. | | | | | | | 7.1 сек. | | | | | | |
| Девочки | | | | 7.1 сек. | | | | | | | 7.6.сек. | | | | | | |
|  | |  | | Текущий | | | | | | Зачет | | | | | Метание мяча | | |
| Чертится контрольная линия. Ученик с небольшого разбега выполняет бросок мяча в поле. Результатом считается место падения мяча. Во время броска соблюдается коридор. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Учащиеся | | | | Достаточный уровень | | | Минимальный уровень | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | 16 м. | | | 14 м. | | | | | | | | | | |
| Девочки | | | | 13 м. | | | 12м. | | | | | | | | | | |
|  | |  | | Текущий | | | | | | Зачет | | | | | Прыжки в длину с места | | |
| Проводится черта. Ученик стоит у проведенной черты. На раз – поднимает руки вверх, два – опускает руки вниз, три – выполняет прыжок вперед, отрывая одновременно две ноги. Результат засчитывается по конечной точке приземления. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Учащиеся | | | Достаточный уровень | | | | | | | | | | | Минимальный уровень | | | |
| Мальчики | | | 102 см. | | | | | | | | | | | 87 см. | | | |
| Девочки | | | 92 см. | | | | | | | | | | | 80 см. | | | |

**Контроль - тестовый материал (теория)**

**1.Быстро бежать человеку помогают?**

А. нос

Б. Руки

В. Ноги

Г. Уши

**2. Чтобы далеко метать человеку нужны**

А. Сильные руки

Б. Резкость

В. Быстрый разбег

Г. Меткость

**3. Лучший отдых-это:**

А. Движение

Б. Просмотр телевизора

В. Рисование

**4. Что помогает проснуться твоему организму:**

А. Еда

Б. Утренняя зарядка

В. Будильник

**5. Для чего нужны физкультминутки?**

А. Снять утомление

Б. Чтобы проснуться

В. Чтобы быть здоровым

**6.Чтобы осанка была правильной нужно:**

А. Заниматься физкультурой

Б. Развивать все мышцы тела

В. Плавать

**7. В каких профессиях может понадобиться умение лазать?**

А. Пожарный

Б. Врач

В. Повар

**Оценивание**: за каждый правильный ответ один 1балл

"5" - 7б.

"4" -5б.

"3" -3б.

Работа 2

. **1. Выбери физические качества человека:**

А. Доброта, терпение, жадность

Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, аккуратность, верность

**2. Метание развивает:**

А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

Б. Быстроту, выносливость

В. Гибкость, ловкость

**3. Спортивное оборудование**

А. Гимнастический козёл

Б. Деревообрабатывающий станок

В. Перекладина

**4. К зимним видам спорта относятся?**

А. Конькобежный спорт

Б. Лыжный спорт

В. Плавание

**5. К лыжному инвентарю относится**

А. Лыжные палки

Б. Обруч

В. Лыжные ботинки

**6. К спортивным играм относится**

А. Футбол

Б. Волейбол

В. Гимнастика

**7.Упражнения для развития силы**

А. Поднятие штанги

Б. Отжимание

В. Просмотр спортивных телепередач

**Оценивание:** за каждый правильный ответ один1балл

"5" - 7б.

"4" -5б.

"3" -3б.

**Работа 3**

1**. Чтобы быть гибким нужно**

А. Выполнять упражнения на гибкость

Б. Рисовать

В. Много бегать

**2. Чтобы быть здоровым нужно**

А. Правильно питаться

Б. Заниматься физкультурой

В. Сидеть у компьютера

**3. Чтобы быть быстрым нужно**

А. Делать утреннюю зарядку

Б. Выполнять скоростные упражнения каждый день

Г. Лежать на диване

**4. К метанию относится**

А. Цель

Б. Граната

В. Скакалка

**5. Что относится к физической культуре**

А. Карандаш, тетрадь, ластик.

Б. Лыжи, коньки, кегли.

В. Ходьба, бег, движение.

**6. Чтобы прыгнуть с разбега дальше нужно**

А. Подобрать разбег

Б. Выполнить толчок одной ногой

В. Оттолкнуться двумя ногами

**7. Бег на короткие дистанции это**

А. Бег 60м.

Б. Бег 30м.

В. Бег 2000 м.

**8. К спортивной одежде относится**

А. Спортивный костюм

Б. Кроссовки

В. Резиновые сапоги

**9. К подвижным играм относится**

А. "Салки"

Б. "Али - Баба"

Г. "Шахматы"

**Оценивание:** за каждый правильный ответ один1балл

"5" - 9б.

"4" -7б.

"3" -5б.

**Итоговая контрольная работа**

1.Закаливающие процедуры следует начинать с обливания …?

а) горячей водой.

б) теплой водой.

в) водой, имеющей температуру тела.

г) прохладной водой.

2.Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

а) иметь вес до 300 г

б) соответствовать цвету костюма

в) иметь узкий длинный носок

г) соответствовать виду спорта

3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду,

прилегающую к телу?

а) каждый день

б) после каждой тренировки

в) один раз в месяц

г) один раз в 10 дней

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды

б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном

в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена

г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Какова цель утренней гимнастики?

а) вовремя успеть на первый урок в школе

б) совершенствовать силу воли

в) выступить на Олимпийских играх

г) ускорить полное пробуждение организма

6.Физкультминутка это…?

а) способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками;

г) спортивный праздник.

7.Что делать при ушибе?

а) намазать ушибленное место мазью;

б) положить холодный компресс;

в) перевязать ушибленное место бинтом;

г) намазать ушибленное место йодом.

8. Под осанкой понимается…

а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.; б) силуэт человека.;

в) привычка к определённым позам;

г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Что такое режим дня?

а) выполнение поручений учителя;

б) подготовка домашних заданий;

в) распределении основных дел в течение всего дня;

г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

10. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

а) две команды - "Становись!" и "Марш!";

б) три команды - "На старт!", "Внимание!", "Марш!".;

в) две команды - "На старт!" и "Марш!".

г) две команды - "Внимание!", "Марш!".

11. В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в России.;

б) в Англии ;

в) в Греции;

г) в Италии.

12. Что такое физическая культура?:

а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;

б) прогулка на свежем воздухе;

в) культура движений;

г) выполнение упражнений.

Ключ для проверки

1

В

2

Г

3

Б

4

А

5

Г

6

А

7

Б

Оценивание:

За каждый правильный ответ - 1 балл.

Оценка "5": 12 баллов

Оценка "4": 8 баллов

Оценка "3": 5 баллов

Оценка "2": менее 4 баллов