


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Костромского муниципального района Костромской области  
«Шунгенская средняя общеобразовательная школа»

«Утверждаю»  
Директор школы:  /Е.А.Коновалова/

Приказ № 76/2 от «27» августа 2014 г.

# **Рабочая программа**

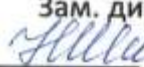
## **ПО**

# **физической культуре**

### **для обучающихся с ОВЗ**

#### **(умственная отсталость)**

### **1-4 классы**

Согласована на методическом совете  
Протокол № 1  
от «26» августа 2014 г  
Зам. директора по УВР:  
 /Н.Г.Шибеева/

## Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса по физкультуре составлена на основе **Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1 – 4 классы.** / Под редакцией доктора педагогических наук **В. В. Воронковой.** – М.: Просвещение, 2009, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа рассчитана на 68 часов по два часа в неделю согласно учебному плану.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

В настоящей программе положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья умственно отсталых детей.

Материал программы состоит из следующих разделов: теоретические сведения, гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Теоретические сведения даются учащимся на первом уроке в каждой четверти.

Итоговая оценка за четверть по физкультуре складывается за выполнение нормативов, тестирований по итогам пройденных тем в соответствии с программой. Итоговая оценка за год выставляется, как средний балл за все четверти.

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

### Образовательные:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера;
- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т. д.);
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.

### Коррекционные:

- развитие пространственных и временных представлений;
- развитие наглядно – образного мышления;
- развитие зрительного, слухового восприятия, памяти, внимания, мышления и речи;
- развитие мелкой моторики.

### Воспитательные:

- прививать интерес к предмету;
- воспитание дисциплинированности и ответственности при выполнении упражнений и заданий;
- воспитание чувства коллективизма в игровых ситуациях.

На уроках используются две группы методов: специфический и общепедагогический.

К специфическим методам относятся:

1. Метод строго регламентированных упражнений.
2. Игровой метод (используются игровые упражнения).
3. Соревновательный метод (используются упражнения в соревновательной форме).

К общепедагогическим методом относятся:

1. Словесный метод.

## 2. Метод наглядного воздействия.

Для того чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом.

### Тематическое планирование уроков физкультуры в 1 классе.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Теоретические знания	4
2.	Гимнастика	18
3.	Легкая атлетика	16
4.	Лыжная подготовка	12
5.	Подвижные игры	18
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

#### Учащиеся должны знать:

- как подготовиться к уроку;
- что такое шеренга, ходьба, бег, прыжки;
- как вести себя на занятиях;
- свое место в строю.

#### Учащиеся должны уметь:

- ходить в колонну по одному, построиться в одну шеренгу;
- чередовать бег с ходьбой;
- метать теннисный мяч одной рукой с места;
- пройти по гимнастической скамейке;
- выполнять задания по словесной инструкции учителя;
- подпрыгивать на двух и одной ноге;
- мягко приземляться в прыжках;
- правильно брать контрастные по величине предметы, передавать и переносить их;
- действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме.

### Тематическое планирование 2 класс.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Теоретические знания	4
2.	Гимнастика	18
3.	Легкая атлетика	16
4.	Лыжная подготовка	12
5.	Подвижные игры	18
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

#### Учащиеся должны знать:

- свое место в строю;
- как выполняются команды «Равняйся!», «Смирно!»;
- кто такой «направляющий», «замыкающий»;
- как правильно дышать во время ходьбы и бега;
- как подготовиться к занятиям на лыжах;
- правила поведения на занятиях.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
- метать мяч;
- отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- кувырок вперед с наклонной поверхности, стойку на лопатках, согнув ноги.
- прикреплять лыжи к обуви и снимать их;
- выполнять повороты переступанием на месте вокруг носков лыж;
- подчиняться правилам игры, быть дисциплинированным.

**Тематическое планирование 3 класс.**

№ п/п	Название раздела	Количество Часов
1.	Теоретические знания	4
2.	Гимнастика	18
3.	Легкая атлетика	16
4.	Лыжная подготовка	12
5.	Подвижные игры	18
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся.****Учащиеся должны знать:**

- строевые команды;
- положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания;
- что входит в лыжный инвентарь, как выбрать лыжи и палки по росту, как должен одеваться лыжник;
- правила поведения на занятиях;
- содержание одной – двух игр, правила.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять строевые команды учителя, повороты направо, налево;
- отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
- согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке;
- перекаты в группировке, «мостик» из положения лежа на спине;
- коллективно переносить гимнастические снаряды;
- выполнять высокий старт, бег в медленном темпе до 2 минут, дистанция – 30 м;
- прыгать в длину и высоту, толкаясь одной ногой и мягко приземляясь на две;
- метать малый мяч с места;
- правильно выбирать лыжи и палки для занятий;
- выполнять повороты на месте вокруг пяток;
- преодолевать на лыжах 0,5 – 1,0 км.

## Тематическое планирование 4 класс.

№ п/п	Название раздела	Количество Часов
1.	Теоретические знания	4
2.	Гимнастика	18
3.	Легкая атлетика	16
4.	Лыжная подготовка	12
5.	Подвижные игры	18
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

#### Учащиеся должны знать:

- рапорт дежурного;
- строевые команды; что такое дистанция;
- один – два комплекса утренней зарядки;
- правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- правила ухода за лыжами и обувью;
- как помочь друг другу при обморожении;
- упрощенные правила игры в пионербол.

#### Учащиеся должны уметь:

##### Гимнастика:

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
  - подавать команды при сдаче рапорта;
  - соблюдать дистанцию при перестроениях;
  - выполнять повороты кругом переступанием;
  - принимать правильную осанку;
  - ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
  - перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
  - правильно выполнять кувырок назад, комбинацию из кувырков, «мостик» с помощью учителя;
  - правильно выполнять наскок на козла в упор стоя на коленях;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами; - -----  
выполнять вис на канате.

##### Легкая атлетика:

- ходить в различном темпе;
- выполнять бег с низкого старта;
- бегать в медленном темпе 3 мин;
- мягко приземляться при прыжках в высоту и в длину;
- метать теннисный мяч на дальность с одного шага.

##### Лыжная подготовка:

- выполнять все изученные команды в строю;
- координировать движение рук и ног в попеременном двушажном ходе на отрезке 40-50 м;
- преодолевать на лыжах дистанцию до 1,0 – 1,5 км - девочки, до 1,0 – 2,0 км – мальчики.

##### Подвижные игры.

##### Пионербол:

- ловить мяч, выполнять передачу мяча от груди.

## Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов	Задачи урока	Методическое обеспечение
	<u><b>1 четверть</b></u> <b>Теоретические сведения</b> <b>Подвижные и спортивные игры</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>18 часов</b>		
1.	Техника безопасности. Теоретические сведения.	1	1.Ознакомить учащихся с техникой безопасности, с основным содержанием занятий, оборудованием, требованиями к внешнему виду, спортивной форме. 2.Повторить выполнение строевых упражнений. 3.Разучить комплекс упражнений без предметов. 3.Провести игру по выбору учащихся (проверить, какие игры знакомы учащимся).	ИКТ.
2.	Бег и ходьба. Высокий старт.	1	1.Разучить комплекс утренней гимнастики. 2.Повторить выполнение прыжка в длину с места. 3.Повторить специальные беговые упражнения. 4.Закрепить навыки выполнения бега на дистанцию 30 м с высокого старта. 5.Провести игр – эстафеты «Точно в руки», «Гонка мячей».	Сантиметровая разметка, секундомер, мячи.
3.	Прыжки в длину с разбега.	1	1.Повторить упражнения без предметов. 2.Разучить комплекс упражнений с мячами. 3.Продолжить обучение прыжку в длину с разбега. 4.Повторить выполнение метания мячей на дальность. 5.Провести Иру «Охотники и утки».	Рулетка, флажки, малые мячи (по количеству учащихся).
4.	Низкий старт. КДП – бег 30 м/с	1	1.Закрепить навыки выполнения общеразвивающих упражнений без предметов. 2.Продолжить обучение прыжку с разбега. 3.Продолженить обучение бегу на дистанцию 40 м с низкого старта. 4.Провести игру «Мяч соседу», «Пустое место».	Рулетка, секундомер, флажки, волейбольные мячи, низкие барьеры.

5.	Бег с преодолением препятствий.	1	1.Повторить комплекс упражнений утренней гимнастики. 2.Закрепить комплекс упражнений с гимнастической палкой. 3.Продолжить обучение бегу с низкого старта. 4.Учить бегу с преодоление препятствий. 5.Повторить игру «Шишки, желуди, орехи».	Гимнастическ ие палки (по количеству учащихся), низкие барьеры, мячи.
6.	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	1.Проверить умение выполнять упражнения с гимнастической палкой. 2.Учить технике прыжка в высоту способом перешагивания. 3.Продолжить обучение бегу с преодолением препятствий. 4.Провести игру «Вызов номеров», «Перемена мест».	Гимнастическ ие палки (по количеству учащихся), низкие барьеры, мячи, резинка для прыжка в высоту.
7-8.	Эстафетный бег с низкого старта.	2	1.Разучить комплекс упражнений в движении. 2.Провести беговые упражнения. 3.Закрепить навыки метания на дальность (ширина коридора 10-15 м). 4.Начать обучение эстафетному бегу с низкого старта. 5.Провести игру «Ловля парами», «Бой на корточках».	Малые мячи, эстафетные палочки, мячи.
9.	Бег с преодолением препятствий. КДП – прыжок в длину с места.	1	1.Закрепить выполнение общеразвивающих упражнений без предмета. 2.Закрепить навыки бега на дистанции 30 м с высокого старта и низкого старта. 3.Повторить бег с преодолением препятствий. 4.Проверить результативность прыжка в длину с места. 5.Игра «Точно в руки».	Секундомер, низкие препятствия, сантиметровая разметка, мячи.
10-11.	Прыжки в длину с разбега.	2	1.Проверить умение выполнять комплекс упражнений со скакалками. 2.Закрепить навыки выполнения прыжка в длину с разбега. 3.Провести игру «Вызов номеров», «Угадай, кто подходил».	Скакалки по количеству учащихся, яма для прыжка в длину с разбега.
12-13.	Упражнения с мячом.	2	1.Повторить упражнения с флажками. 2.Закрепить навыки выполнения строевых упражнений. 3.Учить броскам и ловле большого мяча. 4.Провести игру «Линейная эстафета»,	Флажки по количеству учащихся, мячи по количеству учащихся.

			«Кто дальше прыгнет».	
14-15.	Метание мяча.	2	1.Повторить комплекс упражнений со скакалкой. 2.Закрепить навык всех видов размыкания. 3.Формировать навык метания мяча в горизонтальную цель. 4.Разучить игру «Перестрелка».	Скакалки по количеству учащихся, малые мячи, волейбольный мяч.
16.	Передача эстафетной палочки.	1	1.Пофторить упражнения с флажками. 2.Закрепить навыки метания мяча в цель. 3.Учить передаче эстафетной палочки. 4.Провести игру «Пустое место», «Класс, смирно».	Флажки по количеству учащихся, эстафетные палочки.
17.	Прыжки с высоты в ориентир.	1	1.Повторить упражнения без предметов. 2.Закрепить выполнение строевых команд. 3.Повторить выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир. 4.Провести игру «Вышибала».	Бревно, гимнастический козел, коврик, мячи.
18.	Метание в цель. Подвижные игры.	1	1.Повторить упражнения с гимнастической палкой. 2.Закрепить навыки метания в цель. 3.Провести игру «Попади в цель». 4. Подвести и тоги четверти.	Гимнастические палки по количеству учащихся, мячи, цель.
	<b><u>2 четверть</u></b> <b>Теоретические сведения</b> <b>Подвижные и спортивные игры</b> <b>Гимнастика</b>	<b>14 часов</b>		
19.	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Теоретические сведения.	1	1.Рассказать о требованиях к урокам физической культуры во второй четверти. 2.Разучить комплекс упражнений утренней гимнастики. 3.Провести игру «Жараси и щуки».	ИКТ.
20.	Лазанья по канату	1	1.Повторить комплекс упражнений без предмета. 2.Приступить к обучению лазанья по канату. 3.Продолжить обучение передвижению с сохранением равновесия. 4.Провести игру «Невод».	Канат, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, низкое бревно, скакалка.
21-22.	Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке.	2	1.Повторить упражнения с флажками. 2.Продолжить обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке. 3.Закрепить выполнение прыжка в длину с места. 4.Повторить игру «Вот так поза», «Море волнуется».	Гимнастическая стенка, маты, гимнастическая скамейка, флажки по количеству учащихся.



23-24.	Акробатика (кувырок вперед)).	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Закрепить навыки правильной ходьбы.</li> <li>2.Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой.</li> <li>3.Познакомить учащихся с элементами акробатики (перекаты, кувырок вперед).</li> <li>4.Продолжить обучение равновесию (ходьба по низкому бревну и гимнастической скамейке с предметами).</li> <li>5. Провести игру «Угадай по голосу».</li> </ol>	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, низкое бревно, гимнастические маты, мячи.
25-26.	Опорный прыжок.	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Повторить построение в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному, в круг).</li> <li>2.Повторить упражнения с флажками.</li> <li>3.Повторить прыжок в глубину из положения приседа в ориентир при сохранении равновесия.</li> <li>4.Учить технике опорного прыжка через гимнастический снаряд козел.</li> <li>5.Провести игру «Музыкальные змейки».</li> </ol>	Гимнастическая скамейка, козел, гимнастические маты, гимнастическая стенка.
27.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разучить комплекс упражнений с волейбольными мячами.</li> <li>2. Повторить упражнения в равновесии на повышенной опоре.</li> <li>3. Учить лазать по гимнастической скамейке различными способами.</li> <li>4.Игра «Гуси-гуси».</li> </ol>	Волейбольные мячи, гимнастическая скамейка, низкое бревно, маты, обручи.
28.	Опорный прыжок	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Повторить броски и ловлю мяча.</li> <li>2.Повторить упражнения с кубиками.</li> <li>3.Проверить умение выполнять опорный прыжок, согнув ноги в упор, стоя на коленях и махом руками, соскок вперед.</li> <li>4.Провести игру «Кто дальше прыгнет».</li> </ol>	Мячи по количеству учащихся, козел, гимнастические маты.
29.	Подлезание и перелезание.	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разучить комплекс общеразвивающих упражнений с мячами.</li> <li>2.Закрепить выполнение строевых команд.</li> <li>3.Учить ползанию и перелезанию через препятствие.</li> <li>4.Повторить игру «Подвижная цель», «День и ночь».</li> </ol>	Мячи, канат, скакалки.
30.	Равновесие на повышенной опоре.	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разучить комплекс упражнений с волейбольными мячами.</li> <li>2.Учить держать равновесие, ходить по гимнастической скамейке с доставанием предметов.</li> <li>3.Приступить к обучению перекатов «бревнышко».</li> </ol>	Волейбольные мячи, гимнастическая скамейка, низкое бревно, гимнастическ

			4.Повторить игру «Дай руку», «Запрещенное движение».	ие маты, мячи.
31.	Прыжки через скакалку.	1	1.Повторить упражнение со скакалкой. 2.Закрепить навыки метания в цель. 3.Учить прыжкам через короткую скакалку. 4.Првести игру «Начинай движение».	Скакалки по количеству учащихся, мячи.
32.	Развитие ловкости через подвижные игры.	1	1.Комплекс упражнений типа зарядки. 2.Разновидности ходьбы и бега. 3.Повторить перестроения. Игры: «Сбей мяч», «Салки», «Совушка». 4.Подвести итоги четверти. 5.Напомнить о требованиях к одежде, обуви, инвентарю лыжника.	Мячи, кегли.
	<b><u>3 четверть</u></b> <b>Теоретические сведения</b> <b>Лыжная подготовка</b> <b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>20 часов</b>		
33.	Техника безопасности. Теоретические сведения.	1	1.Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. 2.Напомнить учащимся о требованиях к одежде лыжника, проверить наличие лыж. 3.Подобрать лыжи. 4.Разучить игру «Гуси – гуси».	ИКТ. Лыжи, палки.
34.	Скользющий шаг.	1	1Закрепить выполнение строевых команд. 2.Продолжить обучение передвижению скользящим шагом. 3.закрепить навыки спуска в основной стойке. 4.Разучить игру «Кто первый».	Лыжи, палки.
35	Скользющий шаг.	1	1.Продолжить закрепление строевых команд. 2.Повторить спуск в основной стойке. 3.Закрепить передвижение скользящим шагом. 4.Проверить правильность выполнения подъема елочкой. 5.Провести игру «Борьба за флажки».	Лыжи, палки, флажки.
36-37.	Попеременный душажный ход.	2	1.Продолжить обучение скользящему шагу. 2.Приступить к обучению попеременному душажному ходу. 3.Учить поворотам на месте переступанием вокруг лыжных палок. 4.Закрепить навыки спуска в основной стойке. 5.Повторить игру «Кто первый».	Лыжи, палки.

38-39.	Подъем лесенкой. Спуски.	2	1.Провести контрольную проверку овладения техникой скользящего шага. 2.Закрепить навыки передвижения попеременным двушажным ходом. 3..Учить технике подъема лесенкой, спуска в основной и низкой стойке. 4.Разучить игру «Атака крепости».	Флажки, 4 пары лыжных палок.
40-41.	Попеременный двушажный ход.	2	1.Продолжить обучение согласованным движениям рук и ног в попеременном двушажном ходе при различной скорости передвижения. 2.Закрепить навыки поворота переступанием. 3.Провести игру «Кто первый».	Флажки, свисток.
42-43.	Подъем полуелочкой.	2	1.Продолжить обучение скользящему шагу с палками. 2.Выполнять попеременный двушажный ход с палками. 3.Учить технике выполнения подъема полуелочкой. 4.Повторить игру «Слушай сигнал».	Лыжи, палки, флажки, свисток.
44-45.	Попеременный двушажный ход.	2	1.Проверить выполнение поворота переступанием. 2.Продолжить обучение попеременному двушажному ходу. 3.Закрепить навыки подъема елочкой, выставить оценку за технику подъема лесенкой. 4.Разучить игру «Котел».	Лыжи, палки, флажки, свисток.
46-47.	Подвижные игры на санках и лыжах.	2	1.Повторить скользящий шаг, попеременный двушажный ход. 2. Игры «Котел», «Попади в щит», эстафеты на лыжах.	Санки, флажки, щит.
48-49.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	2	1.Разучить комплекс упражнений со скакалкой. 2.Продолжить обучение метанию мяча. 3.Начать обучение прыжкам в высоту с прямого разбега, согнув ноги. 4.провести игру «Найди предмет».	Скакалки по количеству человек, малые мячи, резинка для прыжка в высоту.
50.	Прыжки через скакалку.	1	1.Ознакомить учащихся о правильном дыхании. 2.Разучить упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки. 3.Проверить навыки равновесия(ходьба по гимнастической скамейке, соскок в ориентир. 4.Разучить игру «Зайцы, сторож и Жучка».	Гимнастические маты, скакалки, мешочки по количеству учащихся, теннисные мячи, баскетбольный щит.
51-52.	Развитие физических качеств через подвижные игры.	2	1.Закрепить навыки выполнения упражнений со скакалками. 2.Повторить повороты на месте налево, направо.	Мячи, кубики, обручи, ориентиры,

			3.Разучить игры «Волк во рву», «Дружная эстафета», «Удочка».	свисток, скакалки по количеству учащихся.
	<b><u>4 четверть</u></b> <b>Теоретические сведения</b> <b>Легкая атлетика</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>16 часов</b>		
53.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Теоретические сведения.	1	1.Ознакомить учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков. 2.Проверить выполнение упражнений комплекса утренней гимнастики. 3.Повторить бег с высокого старта. 4.Закрепить навыки ходьбы в различных направлениях. 5.Игра «третий лишний»	ИКТ.
54.	Равновесие на полу.	1	1.Повторить комплекс упражнений в движении. 2.Продолжить обучение лазанью по гимнастической стенке. 3.Учить сохранению равновесия на полу и повышенной опоре. 4.Провести игру «Море волнуется».	Гимнастическая стенка, низкое бревно, обручи.
55.	Лазанье по канату.	1	1.Повторить упражнения с мячом. 2.Закрепить навыки передвижения с сохранением равновесия. 3.Продолжить обучение лазанью по канату. 4. Провести игру «Караси и щуки», «Угадай, кто подходит».	Мячи по количеству учащихся, канат, маты гимнастические, перекладина, низкое бревно, мячи.
56.	Лазанье по канату.	1	1.Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками. 2.Продолжить обучение лазанью по канату. 3.Проверить умение сохранять равновесие. 4. Разучить игру «Эстафета с прыжками в длину».	Гимнастические палки по количеству учащихся, канат, мат, гимнастическая скамейка, бревно.
57.	Урок – игр.	1	1.Повторить упражнения с гимнастической палкой. 2.Разучить игры «Что изменилось в строю», повторить «Вот так поза», «Мяч соседу», «Третий лишний», «Займи свое место».	Гимнастические палки, мячи.
58.	Перелезания через бревно. КДП – прыжки в длину с места.	1	1.Повторить комплекс упражнений с флажками. 2.Разучить новый способ – перелезания через бревно. 3.Закрепить навык выполнения прыжка в высоту.	Флажки по количеству учащихся, бревно, маты, резинка для прыжка в

			4.Провести игру «Гонка мячей».	высоту, мячи.
59.	Полоса препятствий.	1	1.Повторить комплекс упражнений с обручем. 2.Закрепить навыки в беговых упражнениях. 3.Учить прохождению легкоатлетической полосы препятствий. 4. Провести игру «Космонавты».	Обручи по количеству учащихся, эстафетные палочки, колеса, городок.
60.	Прыжки в высоту.	1	1.Закрепить навыки ходьбы в ногу. 2.Закрепить комплекс упражнений с малыми мячами. 3.Проверить выполнение команд при обучении бегу с различного старта. 4.Продолжить обучение прыжкам в высоту. 5.Разучить игру «Колесо».	Мячи по количеству учащихся, волейбольные мячи, мяч – попрыгун, малые мячи.
61.	Многоскоки. КДП – бег 30 м с высокого старта.	1	1.Повторить упражнения без предметов. 2.Учить специальным прыжковым упражнениям. 3.Провести зачет по бегу на дистанции 30 м с высокого старта. 4.Провести игру «Кто первый».	Малые мячи, секундомер, колеса для прыжков.
62-63.	Метание с трех шагов разбега.	2	1.Повторить комплекс упражнений в движении. 2.Продолжить обучение бегу. 3.Учить метанию с разбега. 4.Повторить игру «Попади в цель».	Малые мячи, низкие препятствия, барьеры, волейбольные мячи, цель.
64.	Полоса препятствий	1	1.Разучить комплекс прыжковых упражнений. 2.Провести ускорения из различных стартов. 3.Продолжить обучение прохождению полосы препятствий. 4.Провести круговую эстафету.	Барьеры, препятствия.
65.	Эстафетный бег.	1	1.Повторить упражнения без предметов. 2.Продолжить обучение метанию на дальность. 3.Продолжить обучение эстафетному бегу. 4.Провести игру «Перемена мест», «Повтори за мной».	Мячи, эстафетные палочки.
66.	Прыжки.	1	1.Повторить упражнения со скакалкой. 2.Продолжить обучение прыжкам в длину с разбега и через скакалку. 3.Продолжить обучение передаче и ловле мяча. 4.Разучить игру «Передача мячей в колонну».	Скакалки по количеству учащихся, яма для прыжков, мячи.

67.	Подвижные игры.	1	1.Повторить комплекс упражнений с флажками. 2.Повторение выполнение команд. 3.Провести учет по прыжкам в длину с разбега. 4.Повторить игру «Начинай движение».	Мячи по количеству учащихся, гимнастические палки, цель.
68.	Подвижные игры на улице.	1	1.Проверить выполнение комплекса упражнений типа зарядки. 3.Провести игры по желанию учащихся. 4. Подведение итогов четверти и года, напомнить учащимся о правилах поведении летом. 5.Дать задание на лето.	С учетом проводимых игр.

### **Критерии оценки успеваемости по разделам программы:**

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

### **Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

Оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно - оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

### **Итоговая оценка.**

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

Знания

Двигательные умения и навыки

Сдвиги в развитии физических способностей

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Литература**

- 1.Е.М.Матвеева «Азбука здоровья». Москва, «Глобус»,2007 год.
2. Л.А.Обухова, Н.А.Лемякина «Новые 135 уроков здоровья». Москва, «Вако», 2007 год.
- 3.Н.И.Дереклеева «Двигательные игры, тренинги, уроки здоровья». Москва, «Вако», 2007 год.
- 4.Г.П.Попова «Дружить со спортом и игрой». Волгоград,»Учитель»,2003год.
- 5.В.И.Ковалько «Азбука физкультминуток». Москва,»Вако»,2008 год.



