

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)**

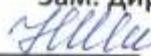
### **1-4 классы**

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 жуки».	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>4 четверть</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	<p>1.Повторить комплекс упражнений с флажками.</p> <p>2.Повторение выполнение команд.</p> <p>3.Провести учет по прыжкам в длину с разбега.</p> <p>4.Повторить игру «Начинай движение».</p>	Мячи по количеству учащихся, гимнастические палки, цель.
68.	Подвижные игры на улице.	1	<p>1.Проверить выполнение комплекса упражнений типа зарядки.</p> <p>3.Провести игры по желанию учащихся.</p> <p>4. Подведение итогов четверти и года, напомнить учащимся о правилах поведении летом.</p> <p>5.Дать задание на лето.</p>	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», 2003 год.
5. В.И.Ковалько «Азбука физкультминуток». Москва, «Вако», 2008 год.

