

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Волосовская начальная общеобразовательная школа»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-4 КЛАССА
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

(Комплексная программа физического воспитания
учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич,
2-е издание, Вологда: Учитель 2013.
Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.
Подготовительный класс. 1-4 класс.
Авторы: А.А. Айдарбекова, В.М. Белов, В.В. Воронкова и др.
8-е издание, Москва: Просвещение 2013.
Допущено Министерством образования и науки РФ №16 от 16.01.2012г.)

Разработчик программы
учитель физической культуры
Акифьева Любовь Владимировна.
Педагогический стаж 19 лет,
Высшая квалификационная категория

2017 год

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа по физической культуре для детей с ограниченными возможностями здоровья разработана на основе авторской учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».(В. И. Лях, А. А. Зданевич . – Вологда: Учитель 2013) и «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1-4 класс. Физическое воспитание». (А.А. Айдарбекова, В.М. Белов, В.В. Воронкова и др. 8-е издание, Москва: Просвещение 2013.)

И соответствует требованиям:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — Стандарт НОО)
- Концепции Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья (СФГОС) к структуре основной адаптированной образовательной программы для детей с ОВЗ с нарушениями интеллекта.

Дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ. В нашей школе таких детей в 1-4 классах 47 человек. Эти дети имеют задержку психического развития и умственную отсталость (VII вид).

Самым главным приоритетом в работе с такими детьми является индивидуальный подход, с учетом специфики психики и здоровья каждого ребенка.

Наибольшие затруднения у школьников с ЗПР на уроках физической культуры вызывают выполнение физических упражнений различной координационной сложности, связанных с ориентировкой в пространстве, точностью движений, глазомером, функцией равновесия; страдает техника выполнения основных движений. Наблюдаются относительно низкие показатели в статическом и динамическом равновесии (стойка одной ногой), гибкости, силовых и скоростно-силовых способностей (наклон и подъем туловища, прыжок в длину с места). Это обусловлено недоразвитием общей и мелкой моторики, повышенным мышечным напряжением. Плохо переключаются с одного движения на другое, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал. Неточно выполняют дозированные упражнения, ритмические, ациклические и двигательные действия. У детей отмечается гипер- или гиподинамия, существенно страдают зрительно-двигательная и слухо-двигательная координация, выявляются недостатки психических функций (зрительная память, концентрация и устойчивость внимания).

Необходимо помнить, что реакция организма детей с ОВЗ на нагрузку отличается от реакции организма здоровых учащихся. Поэтому учителя учитывают особый склад личности, данные обстоятельства требуют более внимательного отношения к занимающимся, проявления доброжелательности, более совершенной педагогической техники общения, культуры речи.

Основной формой организации учебного процесса является урок, который направлен на:

- создание оптимальных условий обучения;
- исключение психотравмирующих факторов;
- сохранение состояния здоровья учащихся;
- развитие положительной мотивации к занятиям;

Содержание урока физической культуры направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Обязательным в школе является достижение цели, направленной на формирование произвольного внимания, самоконтроля, коррекцию рече-моторной функции у детей с ЗПР.

Данная программа адаптируется к познавательным особенностям детей и основана на принципах педагогики, с учетом индивидуализации и дифференциации в обучении.

При обучении предусматривается расчлененность и поэтапность преподнесения учебного материала, системность повторения пройденного материала, формирование учебных интересов.

Особую роль в обучении детей с ЗПР играют правильно выбранные педагогические технологии. Игровые технологии являются одними из ведущих. Практикуется подбор игр и игровых элементов. На уроках физической культуры проводятся различные подвижные игры, а также спортивные. При подборе подвижных игр ориентировка идёт прежде всего на интеллект учащихся, на нарушения их физического развития и двигательных способностей и физическую подготовленность. Игры позволяют преодолеть у учащихся нарушения пространственной ориентировки, улучшают выполнение движений на точность, координацию, равновесие. Разнообразная двигательная деятельность в играх создает благоприятные предпосылки для развития психических процессов, так как различные ситуации, возникающие в игре, требуют анализа ситуации, принятия правильного решения. Одновременно игра оказывает влияние на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий. При проведении игры физическая нагрузка на организм не бывает чрезмерной и может служить хорошим средством активного отдыха и оздоровления.

1. Цели и задачи учебного предмета

При изучении физической культуры реализуются следующие **цели**:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Задачи предмета:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

При изучении физической культуры:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков (координационных способностей – точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве; кондиционных способностей – скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости), формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание: познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности, дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил безопасности во время занятий;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

Программа состоит из трех разделов:

Содержание первого раздела: Техническая подготовка. Способы двигательной деятельности соотносятся с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание второго раздела: Физическая подготовка. Средства для развития двигательных качеств ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной и коррекционной направленностью.

Содержание третьего раздела: Теоретическая подготовка. Содержит знания о физической культуре соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

2. Место учебного предмета в учебном плане

На учебный предмет «Физическая культура» отводится 68 часов в год (2 часа в неделю) для 2 – 4 классов, 66 часов в год (2 часа в неделю) для 1 класса. Общий объём учебного времени составляет 270 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую, вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, футбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Распределение учебного времени прохождения
программного материала по физической культуре в 1-4 классах.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)							
		класс							
		1 кл.	Характеристика деятельности учащихся	2 кл.	Характеристика деятельности учащихся	3 кл.	Характеристика деятельности учащихся	4 кл.	Характеристика деятельности учащихся
1	Базовая часть	50		52		52		52	
1.1	Основы знаний о Физической культуре	В процессе урока							
		Объяснять значение понятия «физическая культура»; понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой деятельностью человека; называть части тела человека; понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня; понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур; определять внешние признаки собственного	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека; определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя; определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека; подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений; объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека; называть	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом; определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений; объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека; формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России; анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека; Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах; Понимать строение дыхательной системы человека; объяснять				

		недомогания;	способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания; уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики;	физическими упражнениями; объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры; наблюдать свои показатели длины и массы тела; регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств	функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека; характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки; выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики
1.2	Оздоровительные и корригирующие упражнения	В процессе урока			
		Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики, упражнения для профилактики нарушений осанки, упражнения для профилактики нарушений зрения, комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств, дыхательная гимнастика.	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики, упражнения для профилактики нарушений осанки, упражнения для профилактики нарушений зрения, комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств, дыхательная гимнастика.	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики, упражнения для профилактики нарушений осанки, упражнения для профилактики нарушений зрения, комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств, дыхательная гимнастика.	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики, упражнения для профилактики нарушений осанки, упражнения для профилактики нарушений зрения, комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств, дыхательная гимнастика.

1.3	<i>Подвижные игры</i>	12 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.
		Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам	Организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками	Организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
1.4	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	12 ч.	12 ч.	12ч.	12 ч.
		Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию;	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание
1.5	<i>Лёгкая атлетика</i>	14 ч.	14 ч.	14 ч.	14 ч.
		Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км с учётом времени время; выполнять прыжок в длину с места	Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»
1.6	<i>Лыжная подготовка</i>	12 ч.	14 ч.	14 ч.	14 ч.
		Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной	Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить на лыжах дистанцию	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на

		подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход	дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке.	до 1 км на время	лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке
2	Вариативная часть	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.
2.1	Подвижные игры с элементами футбола	6 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.
		Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол;	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол;	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол;	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в футбол; выполнять основные технические действия футбола;
2.2	Подвижные игры с элементами баскетбола	6 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.
		Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий баскетболом; освоить элементы игры в баскетбол ;	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий баскетболом; освоить элементы игры в баскетбол;	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий баскетболом; освоить элементы игры в баскетбол;	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола;
2.3	Углублённое изучение лёгко-атлетических упражнений	4 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.
		Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км с учётом времени время; выполнять прыжок в длину с места	Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты содержания учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- 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:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4. Содержание курса

Раздел I: Техническая подготовка.

Перечень базовых способов двигательной деятельности.

Вращения, падения, равновесие.

1 класс: перекаты лежа (вправо, влево); вращения на месте в разных исходных положениях; перекаты в группировке; вращение в прыжке на месте (180); падение с санок; падение при передвижении на лыжах.

2 класс: Кувырок вперед, стойка на лопатках, вращение на месте (360), падение на лыжах при спусках.

3 класс: Повороты при передвижении (шагом, бегом, прыжками), кувырок назад, вращение в прыжке на месте (более 360), падения со страховкой вперед - назад, вправо - влево (из разных исходных положений).

4 класс: Переход из вися стоя (присев) в упор с помощью, переход из одного вися в другой (из вися присев в вис стоя сзади).

Передвижения.

1 класс: Ходьба (обычная, ускоренная, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с разным положением рук, по “фигурной” разметке - круг, квадрат и т.п.), бег (в спокойном темпе, ускоренном, изменением направления, изменением скорости, по “фигурной” разметке, изменением амплитуды движений ног, челночный бег), лыжи (повороты переступанием, ступающий шаг, скользящий шаг, спуски, подъем ступающим шагом), санки (спуски сидя-лежа, повороты с торможением).

2 класс: Бег (по сигналу из различных исходных положений, с преодолением незначительных препятствий, с высокого старта по команде), лыжи (попеременный двухшажный ход без палок, подъем елочкой, подъем лесенкой, поворот в движении переступанием).

3 класс: Бег (с ускорением, бег высоко поднимая бедро), лыжи (торможение полуплугом, плугом).

4 класс: Лыжи (одновременный одношажный), плавание (кроль на спине).

Преодоление препятствий.

1 класс: Спрыгивание с возвышения малой высоты, прыжок в длину с места, опорный прыжок ноги врозь (с места и с разбега), преодоление отдельных препятствий (с опорой и без, с места).

2 класс: Прыжок в высоту согнув ноги, с прямого разбега, 3 - 5 шагов,

3 класс: Прыжок в шаг с короткого разбега, прыжок в высоту перешагиванием, с 5 шагов разбега, перелезание через препятствие, преодоление препятствия перемахом с опорой.

4 класс: Опорный прыжок по разделениям (вскок-соскок), прыжок в длину согнув ноги с короткого разбега.

Лазание, ползание.

1 класс: Лазание (по гимнастической скамейке, стенке).

2 класс: Ползание (по скамейке, по полу).

3 класс: Лазание по шесту (по канату) в три приема.

4 класс: Лазание в два приема.

Взаимодействие с партнером.

1 класс: Построения (в шеренги, колонну), выполнение строевых команд (равняйся, смирно, вольно, шагом марш, на месте, стой), размыкание от середины.

2 класс: Повороты на месте (направо - налево), выполнение команд шире шаг, короче шаг.

3 класс: Размыкание, смыкание, повороты кругом, перестроения из одной в две шеренги (колонны) и обратно.

4 класс: Перестроение в колонну по 2, 3, 4 в движении шагом.

Взаимодействие с предметами, снарядами.

1 класс: Подбрасывание и ловля различных мячей одной-двумя руками, передача мяча одной рукой (снизу, сверху, сбоку) - ловля двумя руками, катание мяча руками, ногами, удары по мячу рукой (снизу, сбоку, сверху), удары по мячу ногой (пальцами, подъемом), манипулирование гимнастической палкой, обручем, лентой, скакалкой, надувным шариком.

2 класс: Ведение мяча одной рукой (поочередно), ведение мяча ногой (поочередно), метание мяча с места из положения стоя лицом, жонглирование мячами.

3 класс: Прием летящего мяча двумя руками снизу, подбрасывание мяча на разную (задаваемую) высоту, ловля и передача мяча двумя руками от груди, метание мяча в цель, метание мяча на дальность из положения стоя боком.

4 класс: Передача мяча ударом (ладонью, кулаком) снизу, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении, бросок мяча двумя руками от груди в цель (ориентир, щит, кольцо), остановка мяча ногой, вис на движущемся шесте (канате).

Ритмика.

1 класс: Прохлопывание ритмических рисунков на месте (сидя, лежа, стоя), протапывание ритмических рисунков стоя на месте, прохлопывание ритмических рисунков с изменением положения рук, сочетание похлопывания ритмических рисунков стоя на месте, ритмическая ходьба, ритмическая ходьба в сочетании с прохлопыванием.

2 класс: Сочетание движений рук и ног в ходьбе, прохлопывание музыкального ритма, протапывание музыкального ритма, тоже в ходьбе.

3 класс: Ритм короткого разбега в прыжках, ритм метания мяча с места.

4 класс: Выстукивание музыкальных ритмов (вальса, польки и п.т.), воспроизведение ритма выполнения различных двигательных действий.

Оздоровительные и корригирующие упражнения.

1 класс: Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.

2 класс: Упражнения на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища, на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; упражнения с разным типом дыхания (в положении лежа, стоя на месте и в движении); упражнения на профилактику нарушений зрения; упражнения на напряжение и расслабление мышц.

3 класс: Упражнения на профилактику нарушения осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, развитие равновесия; упражнения на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилением и задержкой дыхания; упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.

4 класс: Индивидуализированные комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия без предметов и с предметами, на локальное развитие мышц туловища, на развитие координации статического и динамического равновесия; индивидуализированные комплексы дыхательных упражнений (стоя на месте и в движении); индивидуализированные комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).

Требования к результатам обучающей и учебной деятельности.

Обобщенным требованием к обучающей деятельности учителя физической культуры является овладение всеми базовыми разновидностями способов двигательной деятельности (определенными программой) всеми учениками отнесенными к основной медицинской группе на уровне навыка. Исключение могут составить ученики имевшие более 30% пропусков занятий по уважительной причине. Во всех других случаях преподаватель несет ответственность за соответствие уровня обученности учеников требованиям к результатам представленным ниже.

По окончании учебного года ученики должны владеть техникой.

1 класс:

- горизонтальных и вертикальных вращений на 180(приземление без потери равновесия)
- падение и вставания при передвижении на лыжах
- ходьбы с фиксированной осанкой
- ходьбы по разметке (фигурам)
- бега с изменением направления и амплитуды движения ног
- поворота на лыжах, переступанием (от пятки)
- спуска на лыжах в любой стойке
- устойчивого и мягкого приземления после спрыгивания (возвышение малой высоты)
- прыжка в длину с места с мягким приземлением на обе ноги
- преодоление препятствий перелезанием, прыжком с опорой, запрыгиванием - спрыгиванием
- лазания по гимнастической стенке, скамейке
- выполнения команд: «В одну шеренгу становись!», «В одну колонну становись!», «равняйся, смирно, вольно, шагом марш, стой, на месте, от середины вправо - влево разомкнись»
- подбрасывания и ловли различных мячей двумя руками
- передача и ловля различных мячей одной рукой (снизу - сверху - сбоку)
- ритмической ходьбой с прохлопыванием.

2 класс:

- 2 кувырка вперед
- горизонтальных и вертикальных вращений на 360 (приземление без потери равновесия)
- стойка на лопатках
- падение и вставание при спуске на лыжах

- бег по сигналу из различных исходных положений и высокого старта
- попеременный двухшажный ход без палок
- подъем на лыжах переступанием в движении
- подъем на лыжах елочкой, лесенкой
- разметки 3-шагов разбега для прыжков в высоту
- преодоления высоты 50 см, согнув ноги с прямого разбега
- перелезания со снаряда на снаряд
- ползания по скамейке, по полу
- выполнения команд “направо - налево”, “шире шаг”, “короче шаг”
- ведение баскетбольного мяча руками
- ведение футбольного мяча ногами
- метание малого мяча из положения “стоя лицом”
- жонглирование 2-мя мячами (малыми, средними)
- прохлопывание музыкального ритма.

3 класс:

- выполнение команд: разомкнись, сомкнись, кругом, в две шеренги (колонны) стройся, налево - направо - марш, противоходом марш
- кувырки назад
- падения вперед - назад, вправо - влево (со страховкой)
- бег с ускорением
- бег высоко поднимая бедро
- разметка короткого разбега в прыжках в длину
- отталкивание в шаге с мягким приземлением на две ноги с короткого разбега
- разметка разбега в пять шагов в прыжках в высоту
- прыжок в высоту перешагиванием с пяти шагов разбега
- перелезания через препятствие равное (больше) роста школьника
- преодоления препятствия 0,5 роста школьника перемахом с опорой
- лазания в три приема на три метра от места хвата
- прием и отбивание мяча руками снизу
- подбрасывание мяча на разную (задаваемую) высоту
- ловля и передача мяча двумя руками от груди
- метание мяча в цель
- метание мяча с места из исходного положения стоя боком
- ритм разбега в прыжках, метании мяча с места
- кроль на груди (не менее 25м.)
- торможение полуплугом, плугом.

4 класс:

- вис лежа, присев, согнувшись, переход в упор
- перехода из одного вися в другой
- одновременный одношажный ход
- кроль на спине (не менее 25м)
- опорный прыжок согнув ноги по разделениям (вскок-соскок)
- прыжок в длину согнув ноги с короткого разбега при отталкивании из квадрата 50х50 см
- лазание в два приема (3 м от места хвата)
- выполнения команд в движении (налево - направо по 2, 3, 4 марш, дистанция, интервал)
- передачи мяча ударом снизу (кулаком, ладонью)
- передачи мяча двумя руками в движении
- бросок мяча двумя руками от груди в цель (из 5 попыток)

- остановка мяча ногой
- перемещение в висе на шесте (канате) с препятствия на препятствие
- ускоренного, замедленного ритма выполнения различных двигательных действий.

Раздел II: Физическая подготовка

Ориентировочный состав средств для развития двигательных умений, навыков и способностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Коррекция основных нарушений у детей с ЗПР и VII вида.

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений.

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

- 1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- 2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- 3) максимально активизировать познавательную деятельность;
- 4) ориентироваться на сохраненные функции, сензитивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
- 5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;
- 6) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

Коррекция ходьбы

У большинства детей с ЗПР и VII вида отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног не согласованы, движения не ритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища.

Ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. В процессе обучения особое внимание уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выполняется ходьба по прямой с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно от класса к классу.

Физические упражнения для коррекции ходьбы

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Рельсы». Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.	Дифференцировка расстояния, глазомер
2.	«Не сбей». Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.	Дифференцировка усилий, отмеривание расстояния

3.	«Узкий мостик». А) Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. Б) Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.	Развитие равновесия точности движения
4.	«Длинные ноги». По команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе.	Быстрота переключения, дифференцировка понятий длинный, короткий
5.	«Хлоп». Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлопок!». Первый раз хлопок над головой, второй - перед собой, третий - за спиной	Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма
6.	«Лабиринт». А) Ходьба со сменой на направления между стойками, кеглями, набивными мячами. Б) То же вдвоем, держась за руки	Ориентировка в пространстве, согласованность действий
7.	«Встали в круг». Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки	Согласованность коллективных действий дифференцировка понятий большой - маленький, вправо - влево
8.	«Гусеница». Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего	Координация и согласованность действий
9.	«Коромысло». Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку	Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с новым словом
10.	«Ходим в шляпе». Ходьба с мешочком-ком песка на голове	Коррекция осанки
11.	«Кошка». Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти»	Развитие мелкой моторики кисти, согласованность движений рук и ног, воображение
12.	«Солдаты». Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно - быстро	Чувство ритма, быстрота переключения на новый темп, сохранение осанки, дифференцировка понятий: быстро – медленно
13.	«Без страха». А) Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук (с помощью, со страховкой, самостоятельно). Б) Ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны	Преодоление чувства страха, равновесие, ориентировка в пространстве
14.	«Ловкие руки». Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки с заданиями: А) На каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх. Б) Круговые движения кистями. В) Круговые движения в плечевых суставах. Г) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую - за спиной	Согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуда движений, развитие - мелкой моторики кисти
15.	«Каракатица» Ходьба спиной вперед	Координация движений, ориентировка в пространстве
16.	«Светло - темно». Ходьба с закрытыми и открытыми глазами. А) 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух). Б) Открывать глаза по команде «светло» закрывать - по команде «темно». В) Ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток)	Ориентировка в пространстве без зрительного контроля; дифференцировка понятий светло - темно; ритмичность движений. Ориентировка в пространстве по слуху
17.	«Мишка». А) Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок. Б) Ходьба по массажной дорожке, босиком. В) Ходьба босиком по траве, песку, гравию	Профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки
18.	«Хоп». Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу «Хоп» - остановка, по сигналу «Хоп-хоп» - поворот кругом	Внимание, быстрота реакции на сигнал, сохранение устойчивой позы

19.	«Волны». Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки). При команде шепотом или тихой музыке - медленная ходьба на носках, движение рук изображает волны; при средней громкости - быстрая ходьба с сильными волнами; при громкой - переход на бег	Концентрация внимания, дифференциация громкости звука и сопоставление с темпом движений плавность, выразительность движений, воображение
20.	«Та-та-та». Ходьба с притопыванием в заданном ритме и соответствующем проговариванием звуков «Та-та-та»	Усвоение заданного ритма движений
21.	«Хромой заяц». Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке. другой - по полу	Координация и согласованность движений ног и туловища
22.	«По канату». А) Ходьба вдоль по канату, руки в стороны. Б) Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны	Развитие равновесия, профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки
23.	«Козлики». В парах - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке и сохранив правильную осанку	Сохранение динамического равновесия, удержание вертикальной позы на ограниченной опоре

Коррекция бега

У детей младшего школьного возраста с ЗПР и VII вида при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах.

Физические упражнения для коррекции бега

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Усвоение темпа и ритма движений, развитие
2.	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног
3.	«Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания
4.	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки	Ориентировка в пространстве, равновесие, согласованность движений
5.	Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, на тянутыми резинками и т. п.)	Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
6.	Бег с подскоками	Ритм движений, соразмерность усилий
7.	Бег с максимальной скоростью на 10,20, 30 м наперегонки	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно -сосудистой систем
8.	Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик)	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества
9.	Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скалками)	Дифференцировка усилий и длины шага
10.	«Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка	Дифференцировка временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение
11.	Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы
12.	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей)	Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата

13.	Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 с.	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата
14.	Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий
15.	Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)	Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий
16.	По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта	Быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата

Коррекция прыжков

Нарушениями в прыжках с места толчком двумя ногами являются: отталкивание одной ногой, несогласованность движений рук и ног при отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, неумение приземляться, низкий присед перед отталкиванием, отталкивание прямой ногой.

Ошибками в прыжках в длину и высоту является слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, не участие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками.

Предлагаемые подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину и высоту, но готовят стопу и все мышцы ног. В занятиях с детьми они выполняют самостоятельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корригируя недостатки движения и развития сохранных функций.

Физические упражнения для коррекции прыжков

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве
2.	Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
3.	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад	Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие выносливости
4.	Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд)	Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность
5.	Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук	Дифференцировка направления усилий, согласованность движений рук и ног, скоростно-силовые качества
6.	Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук	Дифференцировка расстояния и усилий, согласованность движений ног, развитие силы разгибателей ног
7.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
8.	Прыжки с зажатым между стопами мячом	Координация движений, точность кинестетических ощущений
9.	Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим отпрыгиванием вверх	Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно-силовые качества
10.	Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик)	Соразмерность расстояния и усилий, координация и точность движений, скоростно-силовые качества
11.	Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок	Координация движений рук и ног, ритмичность движений

12.	Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку	Дифференцировка понятий с предлогами «на», «с», «через»
13.	Прыжки через обруч: а) перешагиванием; б) на двух ногах с между скаками; в) на двух ногах	Укрепление свода стопы, ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног
14.	Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, счет - поворот на 90° на каждый 4-й	Укрепление свода стопы, способность воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля

Коррекция лазания и перелезания

Программой предусмотрено лазанье по гимнастической стенке и скамейке, перелезания через препятствие. Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазание и перелезания корректируют недостатки психической деятельности - страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используются гимнастическая лестница, скамейка, бревно, канат, наклонная лестница, поролоновые кубы, мягкое бревно, деревянная и веревочная лестницы.

Физические упражнения для коррекции лазанья и перелезания

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой	Координация движений, соразмерность усилий
2.	Перелезание через рейку лестницы- стремянки	Ловкость, координация движений, точность перемещения, ориентировки в пространстве
3.	Лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки	Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения
4.	Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.	Ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела
5.	Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°	Координация, приспособительная реакция на изменившиеся условия
6.	Лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон	Согласованность движения, ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий
7.	Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть)	Преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, ориентировка в пространстве, согласованность и последовательность движений рук и ног.
8.	«Корабль». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами	Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног, профилактика плоскостопия, воображения
9.	«Ура». Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом	Преодоление боязни высоты, пространственная ориентировка, двигательная память, профилактика нарушений осанки и плоскостопия
10.	«Черепашка». Лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках	Координация движений, мышечной силы рук и плечевого пояса
11.	Лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов)	Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений, ориентировка в пространстве
12.	«Верблюд». Ползание и лазанье по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо)	Равновесие, согласованность движений
13.	«На мачту». Лазанье вверх и вниз по веревочной лестнице	Ориентировка в пространстве, смелость, координация, дифференцировка пространства, профилактика плоскостопия

Коррекция метания

Нарушение движений в метании: напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильный замах, метание производится на прямых ногах или прямыми руками; несвоевременный выпуск снаряда, слабость финального усилия, дискоординация движений рук, ног и туловища.

Прежде чем приступить к обучению метанию, необходимо освоение детьми разнообразных предметных действий, которое обычно начинают с больших мячей, потому что их лучше держать в руках, а затем переходят к малым.

Подготовительные упражнения для метания, освоение предметных действий с мячом

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	С большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный) а) Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя. б) Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, кори дор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя. в) Катание мяча вдоль гимнастической скамейки	Дифференцировка усилия и расстояния. Глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения. Точность направления и усилия
2.	а) Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. б) Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол	Координация движений рук, точность направления и усилия. Быстрота переключения зрения
3.	а) Бросок мяча в стену и ловля его. б) То же, но ловля после отскока от пола. в) То же, но ловля после хлопка в ладони. г) То же, но ловля после вращения кругом, приседания	Координация движений рук. Зрительная дифференцировка направления движения, ручная лов кость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания
4.	а) Перебрасывание мяча двумя рука ми снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). б) То же, но ловля после отскока от пола. в) То же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.	Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения внимания
5.	а) Ведение мяча на месте правой, ле вой рукой. б) То же в ходьбе	Дифференцировка усилия и направления движения, координация движений рук, концентрация внимания и зри тельный контроль
6.	С набивным мячом (1 и 2 кг) Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево	Дифференцировка усилий, развитие силы рук, плечевого пояса, укрепление «мышечного корсета»
7.	а) Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с. б) Ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с.	Удержание вертикального положения при дополнительной нагрузке, статическая сила рук и плечевого пояса
8.	а) Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди. б) То же, с удержанием мяча за головой	Координация крупной моторики, устойчивость к вестибулярной на грузке, укрепление «мышечного корсета»
9.	Лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол справа (слева)	Способность воспроизводить направление и амплитуду движения. Сила мышц плечевого пояса, удержание правильной осанки
10.	Приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку	Способность контролировать положение тела и его звеньев (рук с мячом) в пространстве, сила мышц рук и плечевого пояса, удержание заданной позы
11.	Из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках	Гибкость в поясничном отделе, способность воспроизводить ритмические усилия, координация крупной историки

12.	а) Перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь. б) Перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами	Способность регулировать силу мышечного напряжения, дифференцировка пространства, точность воспроизведения движения по силе, амплитуде, направлению, развитие силы разгибателей ног
13.	Прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю	Точность усилия и пространственной дифференцировки, координация движений
14.	Стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку	Сохранение вертикальной позы в условиях ограниченной опоры
15.	Сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг	Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать расстояние, развитие силы мышц ног и брюшного пресса

Коррекция и развитие мелкой моторики рук

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев. Отклонения всегда проявляются в целенаправленных двигательных актах, требующих точных координированных движений, в том числе и в метании. Универсальность упражнений с мячом состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь - мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету; шары - надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, ленточки, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, мячи-ежики, геометрические фигуры, вырезанные из картона, пуговицы, игрушки и др. Основной метод игровой, но есть и самостоятельные упражнения, которые можно выполнять в любой обстановке: дома, во дворе, на прогулке, в занятиях с родителями, другими детьми, самостоятельно.

Физические упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	С малыми мячами (резиновый, теннисный и др.) а) Перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую. б) Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя. в) Подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя. г) Подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета	Координация движений кисти, концентрация внимания, следящие движения Концентрация внимания, дифференцировка усилий во времени и пространстве
2.	Высокое подбрасывание мяча вверх и перед собой, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом	Тонкая дифференцировка усилий кисти, согласованность движений рук и дополнительных движений во времени и пространстве. Переключение внимания
3.	а) Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. б) То же, но ловля правой (левой) рукой	Дифференцировка усилий, зрительный анализ зависимости высоты от скока мяча от силы и на направления удара, ориентировка в пространстве
4.	а) Удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя. б) То же с дополнительным движением перед собой: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом	Дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления, быстрота переключения, пространственная точность

5.	а) Круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках. б) Поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой. в) Одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол	Подвижность в лучезапястном суставе, распределение внимания, тонкая дифференцировка временных, силовых и пространственных характеристик движения, одновременное решение двух двигательных задач (правой и левой)
6.	а) Поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный). б) Удары разными мячами о стену. в) Подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую. г) Подбрасывание правой и ловля правой д) Подбрасывание левой и ловля левой. е) Броски мяча в цель с близкого расстояния	Дифференцировка тактильных ощущений, дифференцировка двигательных реакций в ответ на разные раздражители, точность движений, соразмерность движения кисти и пальцев, распределение внимания
7.	Метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м. Метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу	Дифференцировка тактильных ощущений, усилий и расстояния. Ручная ловкость, быстрота реагирования на переключение, скоростно-силовые качества
8.	То же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз	Дифференцировка тактильных ощущений, сопоставление усилия и пространства, способность зрения различать расстояние, скоростно-силовые качества

Коррекция расслабления

Характерной особенностью движений ребенка с отставанием интеллектуального развития является избыточное мышечное напряжение, как во время выполнения физических упражнений, так и остаточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре после и во время вновь изучаемых сложных движений.

Физические упражнения для коррекции расслабления

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника	Расслабление мышц плеча, предплечья, кисти
2.	«Покажи силу». И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч: 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам, кисти в кулак; 3-4 - максимально напрячь мышцы рук; 1-4 - расслабить мышцы рук – «стряхнуть воду» с пальцев рук	Напряжение, расслабление мышц рук, быстрота переключения, образное мышление
3.	«Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки	Пластичность, выразительность движений, дифференцировка амплитуды и симметричности движений, образное мышление
4.	«Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх – в сторону, левая - вниз - в сторону (со сменой положения)	Пластичность, выразительность, координация асимметричных движений, образное мышление
5.	«Балерина». И.П. - основная стойка; 1-2 - встать на носки, руки вверх - наружу, потянуться за руками; 3-4 - дугами в стороны - вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз	Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление
6.	«Обними себя». И.П. – основная стойка; 1 - руки в стороны, вдох; 2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох; 4 - руки вниз, расслабленно	Напряжение - расслабление, координация движений

7.	«Удивились». И.п. - основная стойка; 1 - поднять плечи, вдох; 2 - опустить плечи, выдох; 3 - поднять плечи, развести руки, вдох; 4 - опустить плечи, и.п., выдох. Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса	Напряжение - расслабление, координация движений и дыхания, эмоция удивления
8.	И.П. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу; 1 - руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох; 2 - в И.П., выдох; 3 - наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох; 4 - и.п., выдох. Темп медленный. После 5-6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки	Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха
9.	И.П. - сидя или стоя. Сжатие-разжатие кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление – «стряхнуть воду с пальцев»	Развитие мелкой моторики рук, дифференцировка темпа движения, расслабление
10.	И.П. - сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнять, плечи опустить. Закрывать глаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны - расслабиться	Сохранение вертикальной позы без зрительного контроля, переключение, дифференцировка времени, расслабление
11.	И.П. - лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 с (отсчитать 10 с мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание	Развитие статической силы, дифференцировка (отмеривание) времени, волевое усилие, расслабление, контролируемое дыхание
12.	«Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педальное вращение» В течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени	Развитие силы мышц ног и брюшного пресса, расслабление мышц ног с элементами самомассажа
13.	И.П. - основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслаблено, за счет инерции) расслабление – «бросить» руки	Развитие гибкости, мелкой и крупной моторики рук, регулирование темпа и амплитуды движений, умение использовать инерционные силы
14.	Прыжки на скакалке на двух ногах в высоком темпе - 30 с, прыжки на скакалке с междупрыжками в медленном темпе – 30 с, повторить – 3-4 раза	Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений рук и ног, умение выполнять «сильные» и «слабые» прыжки, переключение и дифференцировка темпа
15.	Бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой».	Быстрота движений, способность к переключению и расслаблению, дифференцировка усилий и темпа движений
16.	«Скалолазы». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения: поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: «уронив» кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы - сесть на пол	Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия, последовательное расслабление разных звеньев тела
17.	«Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за голову - поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать позу на 5 с, расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами	Статическая сила мышц позвоночника, укрепление мышечного корсета, Расслабление мышц туловища и ног

18.	Стоя у опоры - расслабленные махи ног вперед и назад	Регулирование произвольного расслабления, гибкость
19.	Сидя, руки расслаблены; 1-4 круговых движения головой вправо; 5-8 круговых движения головой влево	Расслабление мышц шеи, устойчивость вертикальной позы при раздражении вестибулярного аппарата

Коррекция осанки

Для правильной осанки характерны: прямое положение туловища и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы позвоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги, прилегающие к грудной клетке лопатки, находящиеся на одной высоте, живот подтянут.

Большинство детей из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее типичные ее формы.

Для определения вида нарушения осанки предлагается таблица, в которой перечислены все признаки отклонений осанки от нормы.

Типичные нарушения осанки.

1. Вялая осанка. Голова опущена, грудь и спина уплощены, плечи сведены, ноги слегка согнуты.
2. Сутулость. Голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены вперед, живот выпячен.
3. Лордоз. Чрезмерный прогиб поясничного отдела позвоночника.
4. Сколиоз. Боковое искривление позвоночника. Асимметрия плечевого пояса

Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформацией стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника.

У многих умственно отсталых школьников мешковатая осанка, движения неловкие, походка напряженная и неустойчивая. Встречаются дети с явными парезами или параличами отдельных мышечных групп.

Дети, как правило, имеют представление о правильной осанке и могут продемонстрировать ее достаточно точно, особенно у вертикальной стены, но тут же нарушают ее при выполнении физических упражнений, в бытовых движениях, ходьбе, сидя за партой.

При коррекции осанки у младших школьников с умственной отсталостью необходимо руководствоваться следующими положениями.

- 1) В основе формирования осанки лежит гармоническое развитие силы мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, умение дифференцировать мышечно-суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.
- 2) Необходимо использовать все виды адаптивной физической культуры и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультпаузы, подвижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.
- 3) Со стороны родителей необходимо повседневное внимание к осанке ребенка, создание условий для ее формирования: адекватные гигиенические и физиологические требования к одежде, мебели, освещению, позам во время сна, сидению, стоянию и т. п.
- 4) Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой - специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определенного типа осанки.

Упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника (начальная стадия)

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника	Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость
2.	«Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс - прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой	Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины, вестибулярная устойчивость, симметричность движений

3.	«Ванька-встанька». Из положения сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, - перекаат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук	Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве
4.	«Птица». Из положения сидя на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку) - наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук	Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины, симметричность движений, контроль за положением частей тела в пространстве
5.	«Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление силовыми и временными характеристиками движения, устойчивость к вестибулярному раздражению
6.	«Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»	Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, спины и живота
7.	«Пловец». Из положения лежа на груди - движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола	Укрепление мышц туловища, координация и симметричность движений, дифференцировка пространственных и временных характеристик движения
8.	«Рыбка». Из положения лежа на животе, руки на предплечьях на полу, пальцы вперед – медленно разгибая руки, поднять голову, прогнуться во всех отдела позвоночника и коснуться ступнями ног, согнутых в коленях, до головы	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, укрепление мышц туловища
9.	«Свеча». Из положения лежа на спине, руки за голову - сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение	Сила мышц брюшного пресса, координация движений, пространственная ориентация, регулирование амплитуды движения
10.	«Велосипед». Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения - имитация движений велосипедиста, сначала медленно, с постепенным ускорением	Сила мышц брюшного пресса, координация и ритмичность движений, дифференцировка темпа движений
11.	«Стрелка». Из положения лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая упирается в пол на уровне плеча - отведение левой ноги вверх. То же - на левом боку с отведением правой ноги	Укрепление боковых мышц туловища, живота и ног, координация движений
12.	«Маятник». Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны - поднять ноги на 90 градусов и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять вверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола	Укрепление мышц живота и боковых мышц туловища, координация движений, ориентация в пространстве, волевое усилие

Упражнения для коррекции круглой (сутулой) спины

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1. 2. 3.	«Кошечка» «Змея» «Лодочка»	Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах
4.	«Кроль». Стоя перед зеркалом, вращение рук назад, имитирующее движения руками в кроле на спине, постепенно увеличивая темп движений. Контролировать положение плечевого пояса	Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса. Ритмичность и координация движений, регулирование темпа движений
5.	«Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки - наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса	Укрепление боковых мышц туловища, устойчивость вестибулярного аппарата, регулирование позы

6.	«Штанга». Из положения стоя перед зеркалом с гимнастической палкой за плечами - наклон туловища перед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения	Укрепление мышц туловища, гибкость грудного отдела позвоночника, зрительный контроль за регулированием позы, симметричность движений
7.	«Лук». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне плеч - прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение	Гибкость грудного отдела позвоночника, координация движений, растягивание мышц брюшного пресса
8.	«Обезьянка». Из положения стоя на 4-й рейке снизу лицом к гимнастической стенке, хватом двумя руками на уровне пояса - глубоко присесть, разгибая руки	Укрепление мышц рук, плечевого пояса и туловища, ориентировка в пространстве
9.	«Силич». Из положения лежа на животе с гантелями (по 1 кг) в руках, руки в стороны - слегка вытянуть шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять ноги: вернуться в исходное положение, расслабить руки	Гибкость грудного отдела позвоночника, статическая сила рук и плечевого пояса, симметричность усилий
10.	«Орел». Из положения лежа бедра ми поперек гимнастической скамейки, ноги закреплены (партнер держит голеностопы) руки за голову - наклон вперед с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах, голову поднять, локти отвести в стороны, зафиксировать позу и вернуться в исходное положение, расслабиться	Гибкость грудного отдела позвоночника, растягивание мышц передней стороны туловища, ориентировка в пространстве, симметричность движений, устойчивость вестибулярного аппарата
11.	«Замок». Из положения сидя на полу, скрестив ноги - левая рука заводится за спину ладонью наружу, правая, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью вовнутрь, сцепить пальцы в замок. То же с другой руки	Координация движений рук и кисти, растягивание мышц плечевого пояса, ориентировка в пространстве, точность движений

Упражнения для коррекции кругло вогнутой спины

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Петушок». 1) Стоя на одной ноге, опираясь боком на гимнастическую стенку, согнуть ногу в колене, захватить ее за голеностоп и подтянуть пятку к ягодице. То же на другой ноге. 2) То же, из положения лежа на животе. 3) То же, с подтягиванием обеих ног к ягодицам	Растягивание мышц передней поверхности бедер
2.	«Столбик». Стоя на коленях, руки вдоль туловища, подбородок прижат - наклон туловища назад, сохраняя прямую линию от коленей до головы	Растягивание мышц передней поверхности бедер, равновесие, дифференцировка амплитуды движения
3.	«Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку - мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком	Растягивание мышц передней поверхности бедер
4.	«Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в замок - замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать	Растягивание мышц спины, ритмичность движений, устойчивость вестибулярного аппарата
5.	«Книжка». Из положения сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей	Растягивание мышц спины
6.	«Паук». Ходьба в глубоком наклоне, захватив голеностопы руками	Растягивание мышц спины, ориентировка в пространстве
7.	«Рак». 1) Из положения лежа на животе - поочередное поднимание прямых ног назад - вверх. 2) То же, из упора на коленях	Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины, координация движений
8.	«Лодочка»	Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины
9.	«Велосипед»	Сила мышц брюшного пресса
10.	«Ножницы». Из упора сидя сзади - скрещивание прямых ног	Сила мышц брюшного пресса
11.	«Цифры». Из положения лежа на спине и подняв ноги вверх до прямого угла - написание прямым и ногами	Сила мышц брюшного пресса, координация движений, образное мышление, волевое

	цифр 1, 2, 3... по большой амплитуде, но не касаясь пола. После каждой цифры - отдых, который постепенно сокращается и исключается совсем. Проводится в соревновательной форме - кто больше напишет цифр (или букв)	усилие, точность движений, ориентировка в пространстве, регулирование амплитуды движений
12.	«Тяжелые ноги». 1) Из положения лежа на спине с зажатым между коленями набивным мячом (2 кг) - согнуть ноги, приподняв до угла 45° и медленно вернуться в исходное положение. 2) То же, зажав набивной мяч между лодыжками. 3) То же, но удержание прямых ног с грузом на высоте 10-20 см от пола, в течение 5-10 с	Сила мышц брюшного пресса, дифференцировка усилий и пространства, координация и точность движений, волевое усилие

Упражнения для коррекции плоской спины

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Лодочка»	Укрепление силы мышц спины
2.	«Пловец»	Укрепление силы мышц спины
3.	«Ящерица». 1) Из положения лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга, - перевести руки на пояс, приподняв голову и плечи, лопатки соединить. Удерживать это положение как можно дольше, не задерживая дыхание. 2) То же, но кисти рук пере водить к плечам, за голову	Укрепление силы мышц спины, дифференцировка пространственных характеристик движения, удержание осанки в непривычной позе, волевое усилие, координация движений
4.	«Бокс». 1) Из положения лежа на животе, подняв голову и плечи, руки в стороны - сжимать и разжимать кисти рук. 2) То же, но поочередно сгибая и разгибая руки вперед - вверх (бокс)	Укрепление мышц спины, развитие мелкой моторики, управление временными характеристиками движения, соразмерность и точность движений
5.	«Рак»	Укрепление силы мышц спины
6.	«Пушка». Из положения лежа на животе - толкание от себя набивного мяча (1-2 кг)	Сила мышц спины и плечевого пояса, координация движений и соразмерность усилий, удержание Осанки в необычных условиях
7.	«Угол». 1) Из положения виса на гимнастической стенке - переменное поднимание согнутых в коленях ног. 2) То же, но поднимание прямых ног. 3) То же, но одновременное поднимание обеих ног	Укрепление мышц передней поверхности бедер
8.	«Свечка». 1) Из положения лежа на спине - поочередное поднимание прямых ног. 2) То же, но одновременное поднимание прямых ног. 3) То же, с отягощением (набивным мячом) между лодыжками	Силы мышц передней поверхности бедер, дифференцировка усилий, координация движений, волевые усилия
9.	«Пистолетик». 1) Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса – присесть на одной, другая – вперед, встать, опираясь на стенку. 2) То же на другой ноге	Сила мышц передней поверхности бедер, координация движений, сохранение осанки при динамических движениях

Коррекция дыхания

Для детей с ЗПР и VII вида характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Дети должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос, причем выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Чем раньше ребенок на учится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.

Упражнения для коррекции дыхания

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос	Понимание механизма полного дыхания: правая контролирует грудное дыхание (грудь поднимается), левая – брюшное (поднимается живот)
2.	Лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос	Увеличение глубины дыхания, приучение к глубокому дыханию, образное мышление
3.	Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох	Увеличение глубины полного дыхания в статической позе
4.	То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»)	Усвоение ритма полного дыхания
5.	Стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»)	Увеличение глубины диафрагмального дыхания, образное мышление
6.	Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и (длинный выдох «подули на молоко»)	Увеличение глубины грудного дыхания, образное мышление
7.	Лежа на спине, поднимание рук вверх - вдох, опускание - выдох	Усиление глубины вдоха в сочетании с движением
8.	Сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох, рот трубочкой	Увеличение подвижности диафрагмы, усиление глубины вдоха
9.	Сидя на стуле, развести руки в стороны - глубокий вдох, на выдохе - наклон вперед, доставая руками носки ног	Согласование дыхания с движением, акцентированный сильный выдох
10.	Стоя, руки перед грудью, после глубокого вдоха - на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях	Согласование дыхания с движением, парциальный выдох (на 4 счета)
11.	«Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок - глубокий вдох - поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «У-У-УХ»	Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры
12.	«Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка - сильный выдох с произнесением звуков КВА	Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры
13.	Ходьба, руки на поясе с различными вариантами дыхания: на 3 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 4 шага - вдох, на 4 шага - выдох; на 2 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 3 шага - вдох, на 5 шагов - выдох и др.	Акцентирование внимания на дыхании, варьирование частоты дыхания, согласование заданной частоты дыхания с движением
14.	Бег с акцентированным вниманием на дыхание: а) после сильного вдоха через нос, не задерживая дыхания, - постепенный выдох на каждый шаг, на четвертом - полный выдох через рот с произнесением звуков «ф-фу»; б) на 4 шага постепенный вдох, на 4 шага - постепенный выдох; в) на 2 шага - вдох, на 4 шага - выдох	Усвоение разных ритмов дыхания, согласование с движением, внимание на выдохе
15.	Бег с произвольным дыханием, ускорениями, остановками, прыжками и т.п.	Развитие кардиореспираторной системы, определение индивидуального ритма дыхания
16.	Бег с ходьбой по дорожкам парка, по пересеченной местности с регулированием частоты и глубины дыхания	То же
17.	То же, при передвижении на лыжах, коньках, подвижных и спортивных играх	То же

Раздел III: Теоретическая подготовка.

Тематика базовых знаний.

1. Основы истории и организации физкультурной деятельности.

1.1. Возникновение и сущность физических упражнений.

- 1.2. История олимпийского движения.
- 1.3. Современное олимпийское движение.
- 1.4. Физическая культура России в прошлом, в настоящее время.
- 1.5. История развития спорта.
- 1.6. Современные направления ОФП (аэробика, шейпинг, коланетик, стретчинг, атлетизм, восточные единоборства).
- 1.7. Традиционные направления ОФП (ходьба, бег, плавание, ОРУ).

2. Основы техники базовых способов двигательной деятельности.

- 2.1. Тело человека. Положение тела и его частей.
- 2.2. Виды движений осуществляемых телом человека и его частями.
- 2.3. Виды двигательных действий для обеспечения перемещений человека по земле, воде, снегу.
- 2.4. Виды двигательных действий для преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий.
- 2.5. Виды двигательных действий для обеспечения взаимодействий с партнерами.
- 2.6. Виды двигательных действий со снарядами и на снарядах.
- 2.7. Техника базовых способов двигательной деятельности.
- 2.8. Виды физических упражнений.
- 2.9. Развитие движений у человека.

3. Биологические основы двигательной деятельности.

- 3.1. Строение тела. Осанка.
- 3.2. Формирование осанки.
- 3.3. Техника дыхания.
- 3.4. Требования к одежде и обуви для занятий различными физическими упражнениями и в различных условиях.
- 3.5. Режим дня в связи с занятиями физическими упражнениями.
- 3.6. Физическое развитие.
- 3.7. Утомление. Причины его возникновения при выполнении физических упражнений.
- 3.8. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями.
- 3.9. Закаливание.
- 3.10. Восстановление после выполнения физических упражнений.
- 3.11. Деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем в процессе выполнения физических упражнений.
- 3.12. Травматизм при занятиях физическими упражнениями. Причины и предупреждение.
- 3.13. Гигиенические требования к организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 3.14. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

4. Психолого-педагогические основы двигательной деятельности.

- 4.1. Знания, умения, навыки в физкультурной деятельности.
- 4.2. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий физическими упражнениями.
- 4.3. Учебный предмет “физическая культура”.
- 4.4. Физические качества человека.
- 4.5. Характеристика, средства и методы развития силы.
- 4.6. Характеристика, средства и методы развития выносливости.
- 4.7. Характеристика, средства и методы развития гибкости.
- 4.8. Характеристика, средства и методы развития быстроты.
- 4.9. Характеристика, средства и методы развития ловкости.
- 4.10. Способы контроля уровня физической подготовленности.
- 4.11. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.
- 4.12. Правила выполнения физических упражнений.
- 4.13. Основы обучения технике физических упражнений.
- 4.14. Причины ошибок в процессе обучения физическим упражнениям и их предупреждение.
- 4.15. Характеристика общеразвивающих упражнений и правила их использования.

- 4.16. Методические правила самообучения технике физических упражнений.
4.17. Страховка и самостраховка в процессе выполнения физических упражнений.

5. Основы личной практики физкультурной деятельности.

- 5.1. Разработка индивидуального комплекса утренней зарядки.
5.2. Индивидуальный паспорт здоровья.
5.3. Определение индивидуальных показателей физического развития и их характеристика.
5.4. Пульсометрия.
5.5. Тестирование физических качеств.
5.6. Характеристика индивидуального типа телосложения.

Примерное распределение тем теоретической подготовки по годам обучения.

Блок знаний	1	2	3	4
История и управление (1)	1.1.	1.1.; 1.2.	1.1; 1.2; 1.4;	1.1;1.2; 1.4;1.5
Основы техники (2)	2.1; 2.2	2.3;2.4; 2.6.;2.9.	2.3; 2.4; 2.5.; 2.6.	2.3; 2.4; 2.7;2.8.
Биологические основы (3)	3.1; 3.3; 3.4; 3.5.	3.1; 3.2; 3.3; 3.4; 3.5.	3.1;3.2; 3.3; 3.4; 3.5.	3.2; 3.3; 3.4; 3.6; 3.10; 3.13.
Психолого-педагогические основы (4)	4.2; 4.4; 4.5; 4.6.	4.2; 4.4; 4.5; 4.6; 4.9	4.2;4.4; 4.5; 4.6; 4.8.	4.1; 4.3; 4.4; 4.5; 4.6; 4.7.
Личная практика (5)			5.1; 5.6.	5.1; 5.2; 5.6.

Работа с учебниками по физической культуре

«Мой друг – физкультура» учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы, 5-е издание, автор: Лях Владимир, издательство: Просвещение, серия: Физическое воспитание.

Допущено Министерством образования Российской Федерации. Учебник на основе многочисленных иллюстраций и доступного для учащихся начальных классов текста знакомит их с азами физической культуры, здорового образа жизни, основными программными упражнениями. Учебник содержит вопросы и задания для повторения и закрепления знаний, умений и навыков, полученных на уроках физической культуры; комплексы упражнений для развития быстроты, гибкости, координации движений; тексты для оценки физической подготовленности. В конце учебника помещены методические рекомендации для учителя и родителей. Они помогут им организовать работу с помощью учебника в школе и дома. Учебник написан в соответствии с "Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов"....

Книга-посвящена не просто знакомству обучающего с образовательной областью «Физическая культура», но и подводит его к выводу, что двигательная деятельность занимает очень важное место в жизни человека. С помощью рисунков и вопросов ученик, рассуждая, самостоятельно находит ответы на такие вопросы, как: «Зачем нужно двигаться?», «Зачем нужен режим дня?», «Как выполнять зарядку и физкультминутки?», «Как появились физические упражнения?», «Откуда появились Олимпийские игры?» и др. Многие темы связаны с формированием основ здорового образа жизни: «Как укрепить органы дыхания?», «Зачем нужно закаляться?», «Зачем нужны полезные привычки?», «Как оборудовать дома спортивный уголок?», «Зачем соблюдать правила в игре?», «Как собраться в поход?».

Авторский замысел предполагает самостоятельный выбор учителя в работе с учебником: порядок изучения тем, объём изучаемого материала, способ его подачи. Главное, чтобы ученику было интересно, чтобы он смог закрепить знания, полученные на уроках физической культуры. Поэтому вопросы и проблемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родителями в семье (прогулки, походы, игры).

Задача взрослых сделать так, чтобы урок физической культуры стал потребностью и помог ученику открыть удивительный и прекрасный мир движения, который стал бы неотъемлемой частью его жизни.

5. Планируемые результаты

Требования к уровню подготовки учащихся (базовый уровень)

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Тестирование на уроках физической культуры проводится в виде игры, где можно посостязаться в беге, прыжках, силе, оценить себя на уровне своих сверстников. Тестирование следует проводить в течении учебного года чтобы определить изменение в тех или иных способностях под влиянием уроков физической культуры, спланировать индивидуально-коррекционную работу, выявить резервные возможности детей. Выпускники индивидуального обучения сдают итоговую аттестацию по щадящему режиму.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Для отражения количественных показателей использована следующая система обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее 1 на класс);

К – комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>	
Дидактические карточки	К
Образовательные программы	Д
Учебно-методические пособия и рекомендации	Д
<i>Печатные пособия</i>	
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
<i>Технические средства обучения</i>	
Музыкальный центр	---
Мегафон	---
Экранно-звуковые пособия	---
Аудиозаписи	---
<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
Козел гимнастический	1
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	2
Стенка гимнастическая	8
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м)	7
Мячи: баскетбольные	Ф
Мячи: волейбольные	П
Мячи: набивные весом 1 кг;	П
Мячи: футбольные	П
Скакалка детская	К
Мячи: малый (теннисный)	К
Мат гимнастический	П

Гимнастический подкидной мостик	Д
Коврики: гимнастические, массажные	5
Палка гимнастическая	Ф
Обруч пластиковый детский	Ф
Планка для прыжков в высоту	Д
Стойка для прыжков в высоту	Д
Рулетка измерительная	Д
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	П
Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
Щит баскетбольный тренировочный	Д
Сетка для переноски и хранения мячей	Д
Сетка волейбольная	Д
Аптечка	Д

