

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету адаптивная физическая культура для 1 дополнительного, 1 - 4 классов

**Целью** занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Задачи:**

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

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

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

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

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

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение

обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. В учебном плане для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 (дополнительный) – 4 классы предусмотрено 2 часа в неделю, 68 часов в год для 2-4 классов, 66 часов – для 1, 1 дополнительного классов. Продолжительность учебного года составляет 34 недели для 2-4 классов, 33 недели для 1 классов.

### **Личностные и предметные результаты освоения предмета адаптивная физкультура.**

Требования к результатам освоения предмета рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся.

#### **Личностные результаты освоения могут включать:**

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Предметные результаты освоения предмета**

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

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

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

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

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

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры:

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

2.2 умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

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

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

### **Основное содержание учебного предмета.**

Содержание предмета отражено в четырех разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка».

#### **Физическая подготовка.**

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

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к

плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе. Бег приставным шагом.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту, глубину.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево). Вис на рейке. Перелезание через препятствия.

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Перенос груза

### **Лыжная подготовка.**

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на

поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений

### **Велосипедная подготовка.**

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.

### **Промежуточная и итоговая аттестация**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии) по учебному предмету «Адаптивная физкультура» во 2 классе проводится на основании выявленных у обучающихся умений в доступной форме по овладению планируемыми личностными и предметными результатами освоения АООП.

#### *Описание процедуры промежуточной и итоговой аттестации*

Процедура промежуточной и итоговой аттестации обучающихся проводится учителем класса в режиме текущего урока. В групповом виде работы – учитель контролирует самостоятельность обучающихся при выполнении каждого задания, при необходимости оказывает помощь, показывая образец действия, или совместными действиями.

В индивидуальном виде работы – учитель при необходимости помогает выполнять предметно-практическое действие.

### *Промежуточная аттестация*

Задание 1. «Кати мяч!» (раздел «Я и мое тело»).

Цель: выявить умение катать мяч в заданном направлении.

Оборудование: один мяч среднего размера на пару обучающихся.

Ход игры:

Для 1-2 группы: обучающиеся разбиваются на пары, учитель показывает позу во время игры (сидя на полу с разведенными в стороны ногами на расстоянии 1 метра друг против друга) и действия с мячом (катить по полу), предлагает обучающимся катать мяч друг другу (1 и 2 группа).

Оцениваются следующие умения: взять, удержать мяч обеими руками, катить партнеру

Для 3 группы (индивидуально): учитель предлагает обучающемуся играть в мяч.

Оцениваются следующие умения: брать, удержать мяч обеими руками, катить (отдавать) партнеру (учителю)

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 1 \_\_\_\_ баллы

Задание 2 «Все по парам» (раздел «Я и мои движения»).

Цель: выявление умений построения парами и двигаться в заданном направлении по сигналу учителя.

Ход игры: по команде обучающиеся строятся парами; по сигналу начинают движение от одной стены к другой (противоположной), как только доходят до стены, то по команде прекращают движение. Учитель помогает в построении тем, у кого возникают затруднения.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 2 \_\_\_\_ баллы

Задание 3. «Лужа» (раздел «Я и мое самочувствие» и «Адаптивные ситуации»).

Цель: выявить умение перешагивать, или перелезть через невысокое препятствие (до 20 см) без опоры на руки, выполнять прыжки на двух ногах от точки до точки (1 группа), начинать движение по сигналу от точки до точки (2 и 3 группа).

Оборудование: две скамьи.

Ход игры: Учитель обыгрывает ситуацию «Лужа» на середине зала-2 широкие ленты, а между ними расположена имитация «Лужи» (кусоч голубых обоев). Предлагает детям перейти или перепрыгнуть «лужу», чтобы не промокнуть. Показывает образец движений: перешагивания и прыжки. Помогает выполнять задание детям, которым нужна помощь. В конце

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

*Критерии:*

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с сопряженной помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3 \_\_\_\_\_ баллы

### **Протокол оценки по 3 заданиям**

| № | НАИМЕНОВАНИЕ   | Оценка       |
|---|----------------|--------------|
| 1 | «Кати мяч»     |              |
| 2 | «Все по парам» |              |
| 3 | «Лужа»         |              |
|   | Всего          | Сумма баллов |

**ОЦЕНКА ПРОМЕЖУТОЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ:**

1-3 балла – программный материал не усвоил.

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

7-9 баллов – программный материал усвоен удовлетворительно.

10-12 баллов – программный материал усвоен достаточно

### *Итоговая аттестация*

Задание 1. «Ловушка с мячом» (раздел «Я и мое тело»).

Цель: закрепление умения ловить и бросать мяч (1-2 группа); удерживать и отдавать мяч в руки партнеру (3 группа).

Оборудование: один мяч среднего размера.

Ход игры: 1-2 группа – дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки; учитель из центра кидает по очереди мяч каждому обучающемуся, ребенок ловит мяч и бросает его обратно (1-2 группа) или удерживает его в руках до 5 секунд и отдает учителю по просьбе (3 группа).

Учитель помогает построиться, показывает, как ловить и бросать мяч с обучающимся из 1-2 группы

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3 \_\_\_\_ баллы

Задание 2. «Волк и овцы» (раздел «Я и мои движения»).

Цель: выявить умение непрерывного бега (1, 2 группа) и ходьбы (или проявления двигательной активности в доступной форме) (3 группа) по сигналу учителя.

Оборудование: колокольчик.

Ход игры: учитель объясняет правила игры: он большой серый волк, а дети – овцы. Но волк слепой и старый, поэтому он не видит овец. Сейчас волк будет их ловить. Чтобы овцам не попасться волку, овцы должны слушать колокольчик и убегать. Перед тем, как начать ловить детей с закрытыми глазами, учитель просит их разойтись по залу.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3 \_\_\_\_ баллы.

Задание 3 «Река и канава» (раздел «Я и мое самочувствие» и «Адаптивные ситуации»).

Цель: выявить для 1-2 группы - умения построения в колонну, прыжки на двух ногах, движения пловцов, для 3 группы-проявления двигательной активности в доступной форме на действия и слова учителя (3 группа).

Инструкция: учитель обыгрывает ситуацию: строит детей на середине зала в колонну по одному; объясняет, что справа от колонны - канава, слева - река. По сигналу учителя «Канава - там!» дети должны прыгнуть, по сигналу «Река - там» должны имитировать движения пловца. В конце игры учитель спрашивает: «Понравилась ли вам игра? Сложно ли было прыгать и плыть?». Улыбка, смех, плач, другие голосовые реакции считаются способом выражения чувств относительно игры.

Критерии:

- 1 балл – не выполнил задание.
- 2 балла – выполнил с помощью взрослого.
- 3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.
- 4 балла – выполнил самостоятельно.

### Протокол оценки по 3 заданиям

| № | НАИМЕНОВАНИЕ      | Оценка       |
|---|-------------------|--------------|
| 1 | «Ловушка с мячом» |              |
| 2 | «Волк и овцы»     |              |
| 3 | «Река и канава»   |              |
|   | Всего             | Сумма баллов |

### Промежуточная аттестация (3 класс)

Задание 1. «Лови мяч!».

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

Оборудование: один мяч среднего размера на пару обучающихся.

Инструкция для 1-2 группы: обучающиеся разбиваются на пары, учитель раздает по одному мячу на пару детей, предлагает поиграть.

Дети расходятся друг от друга на расстоянии 3 м., бросают друг другу мяч. Оцениваются следующие умения: понимание условий игры, удержание мяча обеими руками, бросок мяча партнеру, умение ловить мяч.

Инструкция для 3 группы (индивидуально): учитель предлагает обучающемуся играть в мяч.

Оцениваются следующие умения: понимание условий игры, умение удержать мяч обеими руками, делать бросок мяча по направлению к учителю.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 1 \_\_\_\_ баллы

Задание 2 «Мы ловкие и умелые».

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

Инструкция для 1-ой группы: обучающиеся строятся друг за другом в один ряд, по сигналу двигаются по залу, дойдя до спортивных ворот (меняют движения), проползают через ворота, выйдя из ворот, продолжают движение по залу, поставив обе руки в стороны, по команде прекращают движение, опускают руки.

Инструкция для 2-ой группы: по команде обучающиеся строятся друг за другом в один ряд, по сигналу двигаются по залу, дойдя до спортивных ворот (меняют движения), проползают через ворота, выйдя из ворот, продолжают

движение по залу, по команде прекращают движение. Учитель помогает в выполнении задания тем, у кого вызывают трудности в выполнении предложенных заданий.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 2 \_\_\_\_ баллы

Задание 3. «Канавы».

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

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

Инструкция для 1-2 группы: учитель обыгрывает ситуацию с глубокой канавой - показывает детям все движения и комментирует: «На середине зала - «глубокая канава» (бумага, либо полотно) 25 -30 см», на нее наступать нельзя. Надо присесть на корточки перед канавой, затем перепрыгнуть через нее. Далее двигаться по залу прыжками на двух ногах до скамейки, затем сесть на скамейку».

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

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

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3 \_\_\_\_ баллы

Протокол оценки по 3 заданиям

| № | НАИМЕНОВАНИЕ         | Оценка       |
|---|----------------------|--------------|
| 1 | «Лови мяч!»          |              |
| 2 | «Мы ловкие и умелые» |              |
| 3 | «Канава»             |              |
|   | Всего                | Сумма баллов |

Итоговая аттестация

Задание 1. «Волейбол».

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

Оборудование: мячи среднего и большого размера.

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

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

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа. 4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 1 \_\_\_\_ баллы

Задание 2. «Ходьба по гимнастической скамейке». Цель: выявить умение держать осанку при ходьбе, ходить по гимнастической скамейке.

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

Инструкция для 1-2 группы: учитель объясняет правила игры. Каждый ученик будет проходить по гимнастической скамейке, удерживая на голове мешочек песка. Затем учитель показывает, как надо выполнить это задание.

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

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

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

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 2 \_\_\_\_ баллы

Задание 3 «Посадка и сбор картофеля»

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

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

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

теннисными мячами.

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

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

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

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3 \_\_\_ баллы

### Протокол оценки по 3 заданиям

| № | НАИМЕНОВАНИЕ                        | Оценка       |
|---|-------------------------------------|--------------|
| 1 | «Волейбол»                          |              |
| 2 | «Ходьба по гимнастической скамейке» |              |
| 3 | «Посадка и сбор картофеля»          |              |
|   | Всего                               | Сумма баллов |

Оценка промежуточных достижений, обучающихся:

4-6 баллов – программный материал не усвоен.

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

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

10-12 баллов – программный материал усвоен достаточно.

## Календарно-тематическое планирование 2в, 3в,4в

### 1 четверть

| №     | Тема  |
|-------|---|
| 1     | Правила поведения на занятиях физической культурой. Упражнения в построении |
| 2     | Ходьба и бег в колонне в заданном направлении                               |
| 3     | Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Разновидности ходьбы        |
| 4-5   | Ходьба с перешагиванием через препятствия                                   |
| 6-7   | Общеразвивающие и корригирующие упражнения                                  |
| 8-9   | Метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цели                   |
| 10-11 | Разновидности прыжков. Прыжки через препятствия.                            |
| 12    | Прыжок в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет»                           |
| 13-14 | Общеразвивающие упражнения с мячом  |
| 15-16 | Броски и ловля мяча   |
| 17    | Броски и ловля мяча в парах   |
| 18    | Упражнения в построении. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками     |
| 19    | ОРУ с флажками. Построение в колонну. Ходьба по шнуру, положенному на пол   |
| 20    | Построения в колонну. Ходьба с мешочком на голове.                          |
| 21    | Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем                               |
| 22    | Ползание на четвереньках. Пролезание в обруч                                |
| 23-24 | Упражнения в ползании по гимнастической скамейке                            |
| 25-26 | Ходьба по гимнастической скамейке. Спрыгивание со скамейки                  |
| 27    | Подлезание под препятствие и перелезание через него                         |
| 28    | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз                                |
| 29    | Упражнения для укрепления мышц спины  |

|       |   |
|-------|---|
| 30-32 | Упражнения с мячом  |
| 33    | Т.б. на уроках по лыжной подготовке. Надевание ботинок. Переноска и надевание лыж           |
| 34    | Переноска и надевание лыж. Ходьба на лыжах приставным шагом                                 |
| 35    | Надевание ботинок и крепление к лыжам. Ступающий шаг на лыжах. Чистка лыж от снега.         |
| 36    | Ступающий шаг на лыжах. Поворот на лыжах вокруг пяток лыж<br>Подъем на лыжах после падения. |
| 37-40 | Ступающий шаг на лыжах  |
| 41    | Прыжки на одной, двух ногах на месте Перепрыгивание через шнур                              |
| 42    | Прыжки в длину с места  |
| 43    | Упражнения с мячом  |
| 44    | Броски мяча и ловля   |
| 45    | Сбивание мячом предметов  |
| 46    | Броски мяча в стену   |
| 47-48 | Подвижные игры «Беги к флажку», «Мы веселые ребята»   |
| 48-49 | Подвижная игра «Посадка и сбор картофеля»   |
| 50    | Пролезание в обруч. Ползание по-пластунски  |
| 51    | Упражнения на равновесие  |
| 52-53 | Лазание по гимнастической стенке  |
| 54    | Комплекс упражнений на формирование правильной осанки                                       |
| 56-55 | Ходьба по гимнастической скамейке   |
| 57    | Комплекс общеразвивающих упражнений с ленточками  |
| 58    | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и живота                                       |
| 59    | Упражнения в беге и прыжках   |
| 60    | Упражнение в захвате предметов и метании  |
| 61    | Бег в прямом направлении  |
| 62    | Бег с изменением направления  |
| 63-64 | Велосипедная подготовка. Подъем и спуск с велосипеда. Вращение педалей                      |
| 65-66 | Вращение педалей, удерживание равновесия в седле, поворот руля                              |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587545

Владелец Щербакова Людмила Евгеньевна

Действителен с 11.10.2022 по 11.10.2023