

Диагностический инструментарий

по предмету «Физкультура» 1-4 классы

Муниципальное казённое специальное (коррекционное) учреждение
г.о.г. Кулебаки

Рабочая программа по предмету «Физкультура» для 1-4 классов предусматривает формирование у обучающихся базовых общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. *Личностные результаты* освоения программы включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. К личностным результатам освоения программы относятся:

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование представлений о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- формирование установки на систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- развитие умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения по физической культуре, готовность к их применению. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень.

Обучающиеся должны:

- ✓ иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ иметь представление о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- ✓ знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- ✓ выполнять комплекс утренней гимнастики под руководством учителя;
- ✓ выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- ✓ выполнять ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями;
- ✓ уметь взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Достаточный уровень.

Обучающиеся должны:

- ✓ знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- ✓ знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- ✓ знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- ✓ знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- ✓ самостоятельно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;
- ✓ владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

- ✓ освоить и практически выполнять элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- ✓ выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- ✓ подавать и выполнять строевые команды, демонстрировать ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- ✓ принимать участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- ✓ участвовать совместно со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- ✓ оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- ✓ соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Обучающиеся должны демонстрировать:

- ✓ уровень физической подготовленности (см. Табл.1).

Таблица 1.

Уровень физической подготовленности обучающихся 7 -10 лет

Контрольные упражнения	Класс	Мальчики			Возраст	Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий		Низкий	Средний	Высокий
Бег 30м	Скоростные характеристики							
	1	7,1	7,0-6,0	5,4	8	7,3	7,2-6,2	5,6
	2	6,8	6,7-5,7	5,5	9	7,0	6,9-6,0	5,3
	3	6,6	6,5-5,6	5,1	10	6,6	6,5-5,6	5,2
	4	6,3	6,1-5,6	5,0	11	6,4	6,3-5,7	5,1
Челночный бег 3 x 10м	Координация							
	1	10,4	10,0-9,5	9,1	8	11,2	10,7-10,1	9,7
	2	10,2	9,9-9,3	8,8	9	10,8	10,3-9,7	9,3
	3	9,9	9,5-9,0	8,6	10	10,4	10,4-9,5	9,1
	4	9,7	9,3-8,8	8,5	11	10,1	9,7-9,3	8,2
Прыжок с места в длину	Скоростно-силовые характеристики							
	1	110	125-145	165	8	90	125-140	155
	2	120	130-150	175	9	110	135-150	160
	3	130	140-160	185	10	120	140-155	170
	4	140	160-180	195	11	130	150-175	185
Подтягивание Подтягивание из виса лежа	Силовые характеристики							
	1	1	2-3	4	8	4-5	6-7	9-11
	2	1	3-4	5	9	7-8	8-9	13-14
	3	1	3-4	5	10	7-8	8-9	14-15
	4	1	4-5	6	11	8-9	10-11	15-16
Наклоны вперед из положения стоя	Гибкость							
	1	1	3-5	7,5	8	2	5-8	11,5
	2	1	3-5	7,5	9	2	6-9	13,0
	3	2	4-6	8,5	10	3	7-10	14,0
	4	2	6-8	10	11	4	8-10	15,0

Успеваемость по предмету «Физкультура» в 1-4 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при

развитии двигательных качеств целесообразно делить класс на группы обучающихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого обучающегося.

Оценка деятельности по предмету «Физическая культура» строго индивидуальна. В зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом на данном этапе обучения используется качественная оценка деятельности обучающегося через словесное и эмоциональное поощрение.

Достижение личностных результатов предполагает развитие двигательных возможностей и физических качеств (способностей) обучающихся, в связи с этим обязательным для учителя является их контроль и учет, который проводится по следующим контрольным (проверочным) упражнениям (испытаниям) (КУ):

- бег на 30 м (скоростные качества);
- прыжки в длину с места (скоростно-силовые качества);
- подтягивания из положения лежа (девочки), стоя (мальчики) (силовые качества).
- челночный бег 3х10 (координация);
- наклоны из положения стоя (гибкость);

На основании полученных данных КУ ведется учет двигательных возможностей, который позволяет отслеживать динамику развития обучающихся с момента поступления в школу до ее окончания. КУ принимаются в течение года на уроках физкультуры. На основании сдачи итоговых КУ проводится мониторинг среднего уровня физической подготовленности (СУФП) обучающихся школы.

В целях контроля теоретических знаний по предмету «Физкультура» с обучающимися 1-4 классов проводится итоговое собеседование (в конце учебного года). При оценивании результатов каждый положительный ответ внутри задания дает один балл, а общая оценка строится из процентного соотношения положительных и отрицательных ответов. Максимальное количество баллов за правильные ответы – 10 баллов (100%). По итогам набранных баллов обучающимся выставляется оценка.

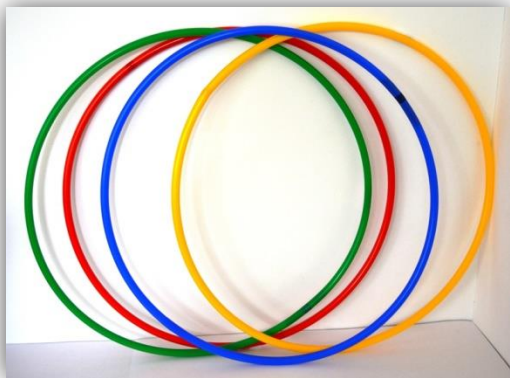
- Оценка «5» ставится, если обучающийся ориентируется в учебном материале, владеет теоретическими знаниями и дает от 75% до 100% верных ответов.
- Оценка «4» ставится, если обучающийся ориентируется в учебном материале, владеет теоретическими знаниями, допускает неточности в формулировках и дает от 55% до 75% верных ответов.
- Оценка «3» ставится, если обучающийся ориентируется в учебном материале, частично владеет теоретическими знаниями, допускает неточности или ошибки в формулировках и дает от 20% до 55% верных ответов.
- Оценка «2» ставится, если обучающийся не ориентируется в учебном материале, не владеет теоретическими знаниями, допускает ошибки в формулировках и дает менее 20% верных ответов.

**Вопросы для итогового собеседования по физкультуре
для обучающихся 1 класса**

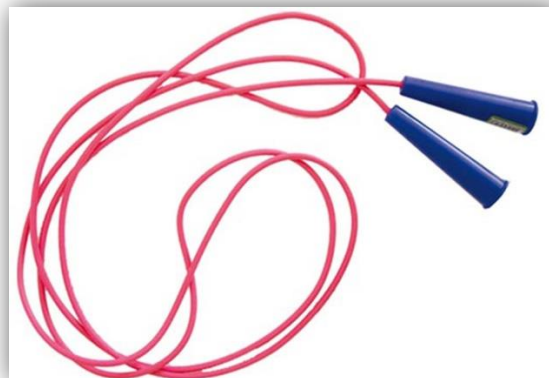
Минимальный уровень

1. Гимнастика.

1.1. Посмотри внимательно на рисунки и назови спортивный инвентарь для занятий гимнастикой:



а)

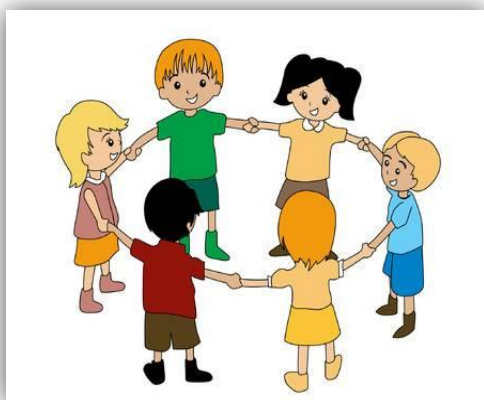


б)

в)



1.2. Посмотри внимательно на картинку и ответь, на каком рисунке ученики построены в шеренгу (одну линию), а на каком в круг?



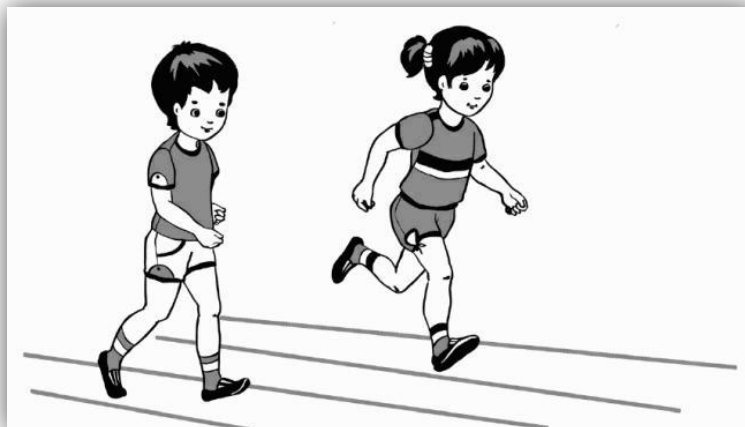
а)



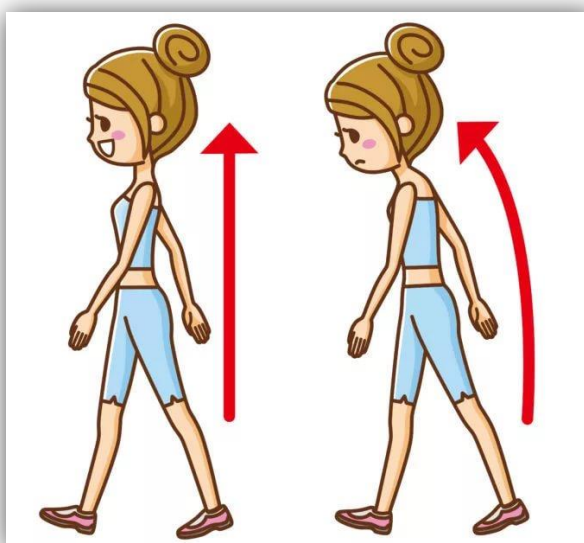
б)

2. Легкая атлетика.

2.1. Посмотри на рисунок и скажи, кто из детей идет, а кто бежит. Как ты это определил(а)?



2.2. Посмотри на рисунок и скажи, где девочка идет правильно, а где неправильно (сгорбилась)?



3. Лыжная подготовка.

3.1. Посмотри внимательно на рисунок и скажи, что на нем изображено и для чего это нужно?



Достаточный уровень

3.2. Посмотри внимательно на картинку и скажи, что тебе необходимо для занятий на лыжах?



4. Подвижные игры

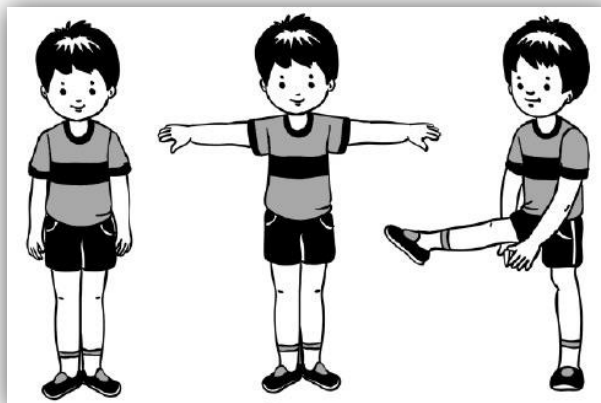
4.1. Я расскажу тебе правила игры, а ты скажи, как она называется: «Если я называю то, что летает – нужно встать и поднять руки вверх, если называю то, что не летает – нужно присесть и опустить руки на пол. Что это за игра?» (Можно показать).

4.2. Знаешь ли ты игру «Совушка»? Расскажи, как в нее играть (правила игры)?

4.3. Вспомни, как мы играли в игру «Космонавты». По углам зала были разложены обручи – это были ракеты. «Ракету» мог занять только один из играющих. Мы становились в центре зала, в круг, брались за руки и говорили: «Ждут нас быстрые ракеты...» А что дальше, продолжи стишок.

5. Гимнастика. Ориентировка в пространстве.

5.1. Посмотри внимательно на картинку и скажи: что делает мальчик, который располагается на картинке в центре, который располагается на картинке справа, который располагается на картинке слева?



Ответы к вопросам

Минимальный уровень

1. Гимнастика.

1.1. На рисунке А изображены обручи, на рисунке Б – скакалка, на рисунке В – мячи. **(16)**

1.2. На рисунке А ученики построены в круг, на рисунке Б – в одну шеренгу (одну линию). **(16)**

2. Легкая атлетика.

2.1. Мальчик идет, потому что шаг маленький, корпус выпрямлен (спина прямая). Девочка бежит, потому что шаг большой, корпус немного наклонен вперед. **(16)**

2.2. Первая девочка (слева) идет правильно – спина прямая, вторая (справа) – неправильно (сгорбившись). **(16)**

3. Лыжная подготовка.

3.1. На рисунке изображены лыжи, лыжные палки и лыжные ботинки. Это нужно для занятий на лыжах. **(16)**

Достаточный уровень

3.2. Для занятий на лыжах необходимы: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, зимняя куртка, штаны, шапка, перчатки. **(16)**

4. Подвижные игры

4.1. Эта игра называется «Летает – не летает». **(16)**

4.2. В игре есть ведущий, Совушка и Мышки. Ведущий показывает Совушке, где ее дом, а где домик мышек. Когда ведущий говорит: «День», - Мышки гуляют, а Совушка спит в своем домике. Когда ведущий говорит: «Ночь», - Совушка просыпается и старается поймать Мышек, а они должны убежать в свои домики. Кого Совушка поймает, тот становится Совушкой, а она мышкой. **(16)**

4.3. Ждут нас быстрые ракеты, для полетов на планеты,

На какую захотим, на такую полетим.

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет! **(16)**

5. Гимнастика. Ориентировка в пространстве.

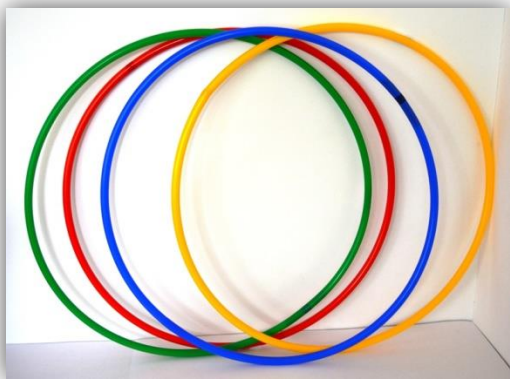
5.1. Мальчик, который располагается на картинке в центре – стоит «ноги вместе, руки в стороны». Мальчик, который располагается на картинке слева, стоит «ноги вместе, руки вниз». Мальчик, который располагается на картинке справа – выполняет хлопок под ногой. **(16)**

**Вопросы для итогового собеседования по физкультуре
для обучающихся 2 класса**

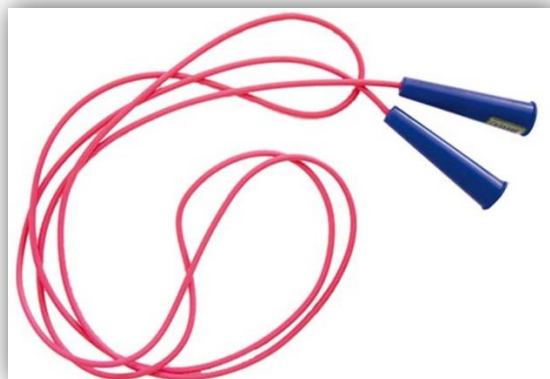
Минимальный уровень

1. Гимнастика.

1.1. Посмотри внимательно на рисунки и назови предметы, с которыми мы выполняем общеразвивающие упражнения (делаем разминку):



а)



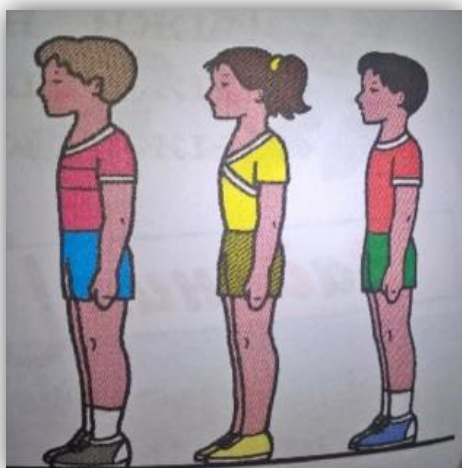
б)

в)



г)

1.2. Посмотри внимательно на картинку и ответь, на каком рисунке ученики построены в шеренгу, а на каком в колонну? Как ты это определил(а)?



а)



б)

2. Легкая атлетика.

2.1. Посмотри на рисунки и скажи, что делает девочка (рис.А), что делает ученик (рис. Б), что делает ученик (рис. В). Как ты это определил(а)?

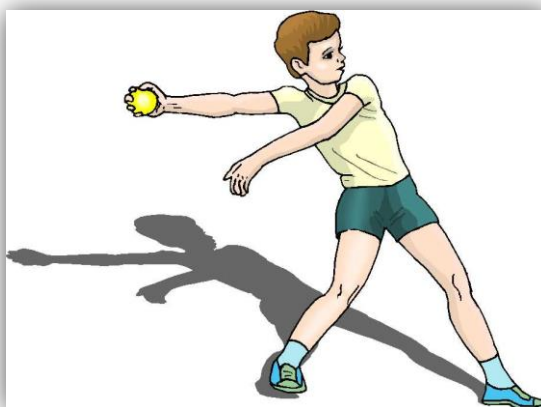


а)



б)

в)



2.2. Посмотри на рисунки и скажи, где захват мяча для метания правильный?



а



б



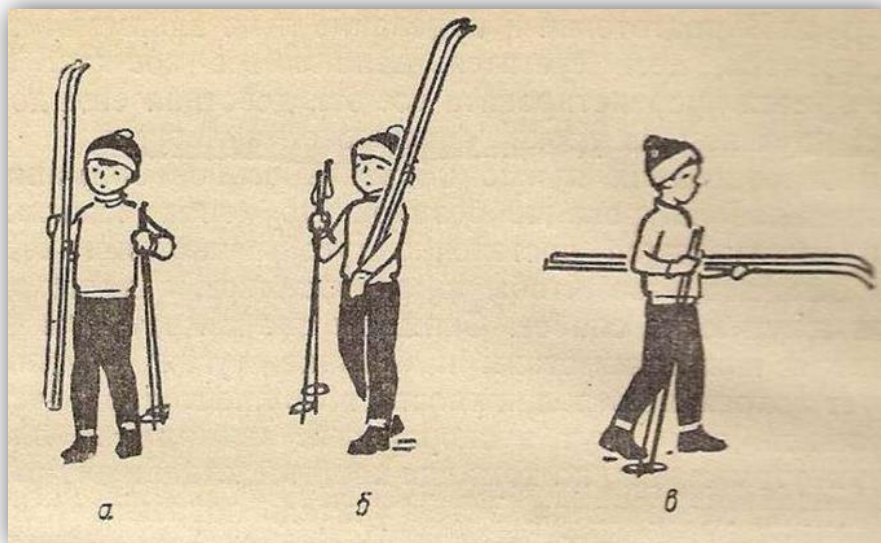
в

3. Лыжная подготовка.

3.1. Ответь на вопрос: в чем нужно приходить на занятия на лыжах (какая одежда должна быть у лыжника)?

Достаточный уровень

3.2. Посмотри на картинки и ответь на вопрос: правильно ли школьники переносят лыжи? Объясни, почему ты так думаешь.



4. Подвижные игры

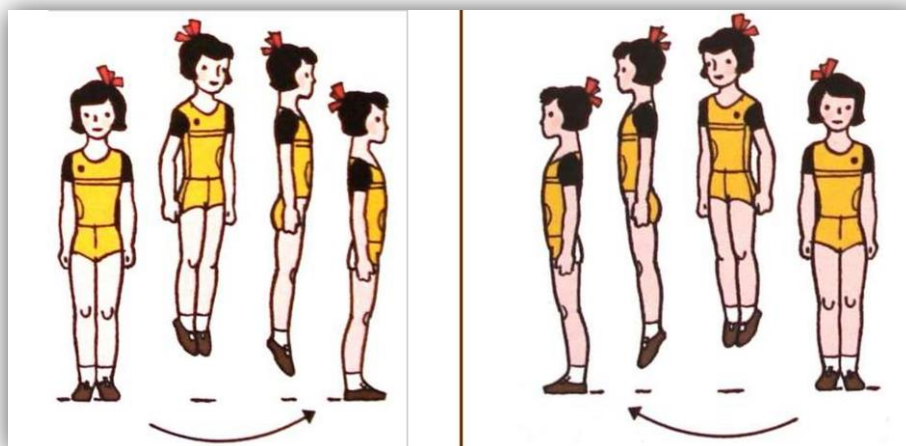
4.1. Какие подвижные игры ты знаешь?

4.2. Расскажи правила игры «Веревочный круг» (можно напомнить действия учеников во время игры).

4.3. Послушай, я расскажу тебе про одну игру, в которую мы играли всем классом. Мы выбрали Медведя, сажали его в берлогу (обруч), где он, как будто бы, спал. Потом все играющие выходили из-за линии напротив (домика) и, имитируя сбор ягод, проговаривали слова: «У медведя во бору грибы, ягоды беру. А медведь не спит и на нас рычит...» Как только Медведь слышал последние слова, он выбегал из берлоги и пытался поймать кого-то из играющих. Кого он ловил – того забирал к себе в берлогу. Скажи, как называется эта игра?

5. Гимнастика. Ориентировка в пространстве.

5.1. Посмотри внимательно на картинку. Девочка выполняет повороты прыжком. Скажи на картинке слева (справа), в какую сторону выполняет поворот девочка?



Ответы к вопросам

Минимальный уровень

1. Гимнастика.

1.1. Мы выполняем общеразвивающие упражнения (делаем разминку) с обручем, скакалкой, мячами, флажками. **(16)**

1.2. На рисунке А ученики построены в колонну, потому что стоят затылок в затылок. На рисунке Б ученики построены в шеренгу, потому что стоят «плечом к плечу» (в одну линию). **(16)**

2. Легкая атлетика.

2.1. Девочка на рисунке А – бежит, ученик на рисунке Б – прыгает, ученик на рисунке В – метает мяч. Определить можно по основным положениям рук и ног при выполнении данных упражнений. **(16)**

2.2. На рисунке А захват мяча для метания правильный. **(16)**

3. Лыжная подготовка.

3.1. На занятия по лыжной подготовке нужно приходить в штанах и куртке, не стесняющих движения. На голову надеть легкую шерстяную шапочку, на руки – перчатки, на ноги – теплые носки. **(16)**

Достаточный уровень

3.2. На всех рисунках школьники правильно переносят лыжи. Лыжи можно переносить на руке, на плече и под рукой. Главное правило – закругленные концы лыж направлены вперед или вверх, пики на лыжных палках всегда направлены вниз. **(16)**

4. Подвижные игры

4.1. «Веревочный круг», «У медведя во бору», «Охотники и утки», «Летает – не летает» и др. **(16)**

4.2. Правила игры «Веревочный круг»: играющие берут длинную веревку и связывают ее концы. Все играющие встают в круг, берут веревку одной рукой (например, правой) и идут по кругу в правую сторону. Как только они слышат сигнал – должны повернуться в обратную сторону, взять веревку левой рукой и опять идти друг за другом. Важно, по ходу игры веревка не должна падать на землю. **(16)**

4.3. Игра называется «У медведя во бору». **(16)**

5. Гимнастика. Ориентировка в пространстве.

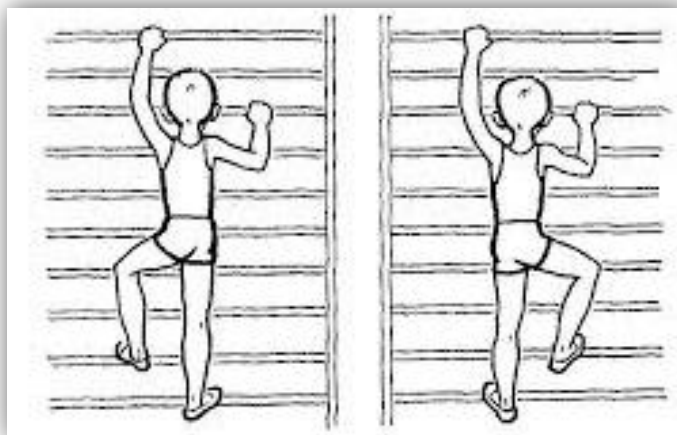
5.1. На картинке слева девочка выполняет поворот налево, на картинке справа – направо. **(16)**

**Вопросы для итогового собеседования по физкультуре
для обучающихся 3 класса**

Минимальный уровень

1. Гимнастика.

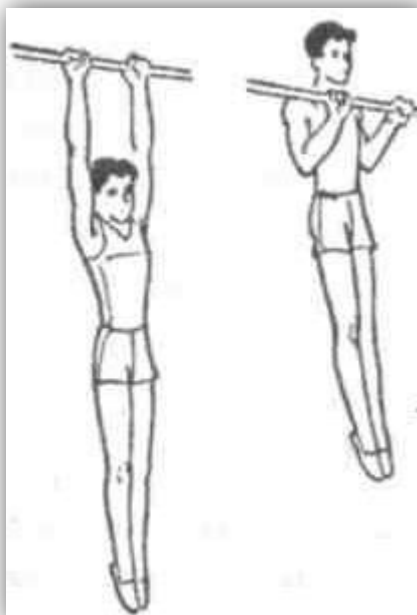
1.1. Посмотри внимательно на рисунки и скажи, какими способами ученики выполняют лазание по гимнастической стенке (справа и слева)?



а)

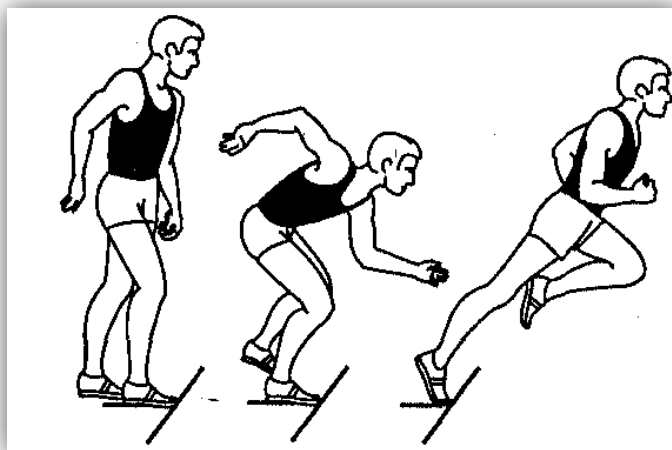
б)

1.2. Посмотри внимательно на картинку и ответь, какой вис выполняет ученик слева, а какой — справа?

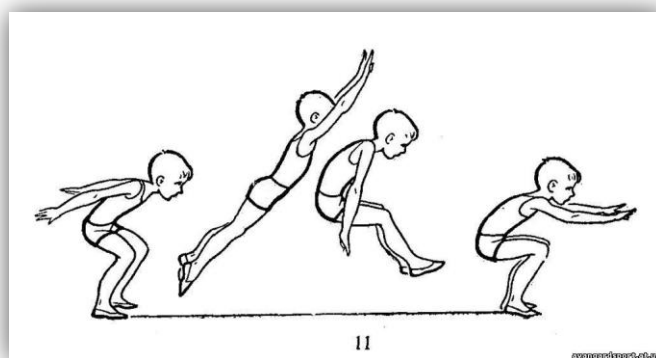


2. Легкая атлетика.

2.1. Посмотри на рисунок и скажи, какие три команды выполняет спортсмен?



2.2. Назови фазы прыжка в длину с места.



3. Лыжная подготовка.

3.1. Посмотри внимательно на рисунок, каким способом лыжник выполняет подъем на склон (горку)?



Достаточный уровень

3.2. Посмотри на рисунок и ответь на вопрос, в какой стойке лыжник выполняет спуск со склона (горки).



4. Подвижные игры

4.1. Расскажи правила игры «Запрещенное движение».

4.2. Послушай, я расскажу тебе про одну игру, в которую мы играли всем классом. Играющие делились на команды по 3-5 человек, каждой команде назывался цвет их флажка. Затем они поворачивались спиной к площадке. Ведущий в разных местах площадки (зала) раскладывал флажки. По сигналу: «Все к своим флажкам!» - играющие открывали глаза, искали свой флажок, бежали и строились вокруг него. Побеждала команда, которая быстрее остальных становилась вокруг флажка. Скажи, как называется эта игра?

5. Элементы спортивных игр.

5.1. Посмотри внимательно на картинку. Что делает школьник?



5.2. Ответь на вопрос: какая рука при ведении мяча называется «ведущей»?

Ответы к вопросам

Минимальный уровень

1. Гимнастика.

- 1.1. Мальчик слева выполняет лазание одноименным способом, справа – разноименным. **(16)**
- 1.2. Ученик слева выполняет обычный вис, справа – вис на согнутых руках. **(16)**

2. Легкая атлетика.

- 2.1. Спортсмен выполняет команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». **(16)**
- 2.2. Фазы прыжка в длину с места: толчок, полет, приземление. **(16)**

3. Лыжная подготовка.

- 3.1. Лыжник выполняет подъем на склон (горку) ступающим шагом. **(16)**

Достаточный уровень

- 3.2. Лыжник выполняет спуск со склона (горки) в основной (средней) стойке. **(16)**

4. Подвижные игры

- 4.1. Правила игры «Запрещенное движение». Перед началом игры водящим демонстрируются 1-3 движения, которые запрещено повторять, т.е. это «запрещенные движения». Участники игры становятся так, чтобы образовался круг. В центр круга встает – водящий. Он показывает движения, которые должны повторить играющие, кроме тех, что запрещены. Игрок, выполнивший запрещенное движение, получает штрафное очко. Выигрывает тот, кто меньше всех наберет штрафных очков. **(16)**
- 4.2. Игра называется «К своим флажкам!». **(16)**

5. Элементы спортивных игр.

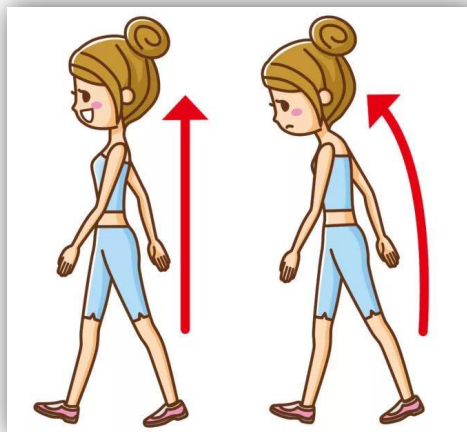
- 5.1. Выполняет ведение мяча. **(16)**
- 5.2. Ведущая рука при ведении мяча – это рука, которой наиболее удобно вести мяч. **(16)**

**Вопросы для итогового собеседования по физкультуре
для обучающихся 4 класса**

Минимальный уровень

1. Гимнастика.

1.1. Посмотри на картинку и ответь на вопрос: где девочка с правильной осанкой, а где с неправильной, как ты это определил(а)?



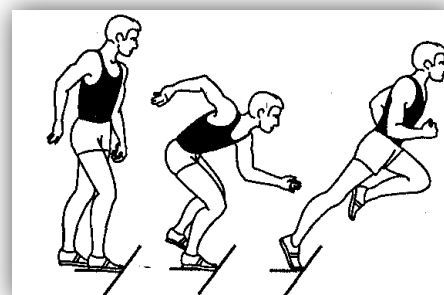
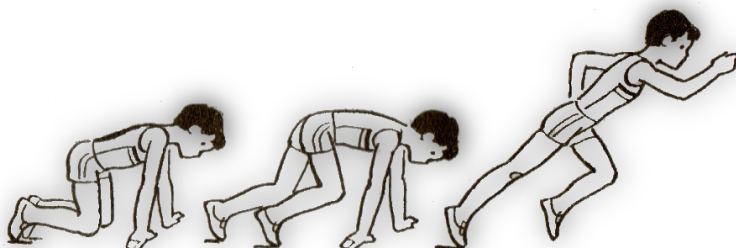
1.2. Посмотри внимательно на рисунки и ответь, как построены школьницы на рисунке слева, а как на рисунке справа?



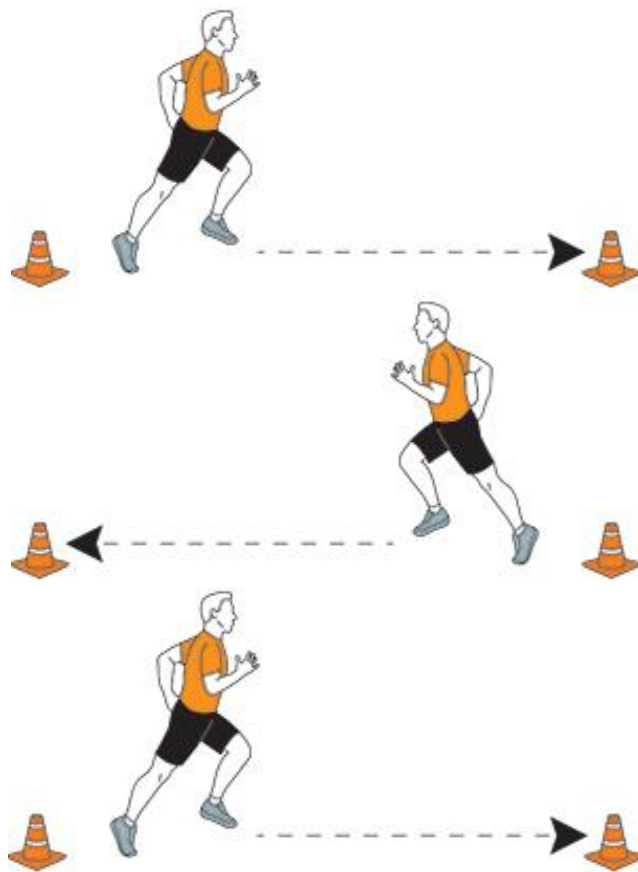
1.3. Посмотри на верхний рисунок слева. Представь, что ты – дежурный(ая) и сдай рапорт.

2. Легкая атлетика.

2.1. Какие виды старта ты знаешь? Посмотри на рисунок и скажи, с какого старта начинается бег спортсмен (на картинке слева и на картинке справа)?

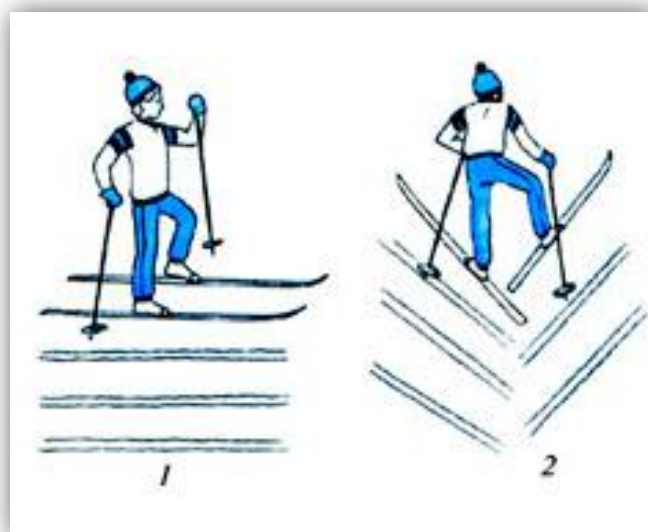


2.2. Посмотри на рисунок и ответь, как называется бег, при котором нужно три раза (туда-обратно-туда) пробежать расстояние в 10 м?



3. Лыжная подготовка.

3.1. Посмотри внимательно на рисунок, какими способами лыжник выполняет подъем на склон (горку)?

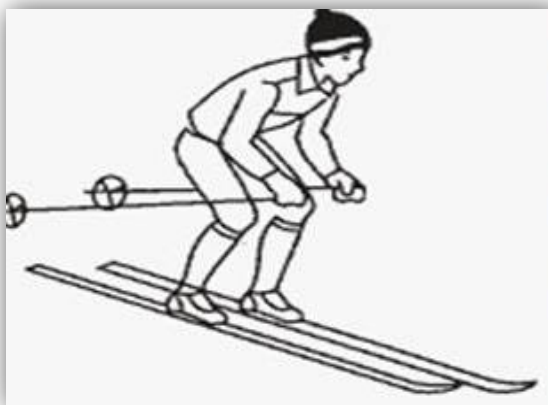


Достаточный уровень

3.2. Посмотри на рисунок и ответь на вопрос, каким ходом передвигается лыжник?



3.3. Посмотри на рисунок и ответь на вопрос, в какой стойке лыжник выполняет спуск со склона (горки)?



4. Подвижные игры

4.1. Расскажи правила игры «Фигуры».

4.2. Послушай, я расскажу тебе про одну игру, в которую мы играли всем классом. Играющие встают в круг и начинают двигаться по кругу. В центре круга стоит ведущий и поочередно показывает им флажки: красный – все стоят, желтый – выполняют ходьбу на месте, зеленый – бегут. Скажи, как называется эта игра?

5. Элементы спортивных игр.

5.1. На уроках мы учились выполнять броски мяча, работая в парах. Какие виды бросков мяча ты знаешь?

Ответы к вопросам

Минимальный уровень

1. Гимнастика.

- 1.1. Слева девочка с правильной осанкой, потому что спина прямая, а справа – с неправильной, потому что спина сгорблена. **(16)**
- 1.2. На левом рисунке школьницы построены в одну шеренгу, на правом в две шеренги или в колонну по три. **(16)**
- 1.3. 4 класс к уроку построен в составе 6 человек к уроку физкультуры построен. Отсутствующих нет. К уроку все готовы. Рапорт сдавал(а)... **(16)**

2. Легкая атлетика.

- 2.1. Низкий старт, высокий старт. Слева спортсмен начинает бег с низкого старта, справа – с высокого. **(16)**
- 2.2. Челночный бег.

3. Лыжная подготовка.

- 3.1. Лыжник выполняет подъем на склон (горку) слева «лесенкой», справа – «ёлочкой». **(16)**

Достаточный уровень

- 3.2. Лыжник передвигается попеременным двухшажным ходом. **(16)**
- 3.3. Лыжник выполняет спуск со склона (горки) в основной (средней) стойке. **(16)**

4. Подвижные игры

4.1. Расскажи правила игры «Фигуры». Водящий встает в центре площадки. Играющие бегают, прыгают, пляшут, По сигналу водящего: «Раз-два-три, фигура, замри!» - игроки останавливаются и принимают заранее оговоренное положение, например:

- «Часовой»: о. с, лопатки сблизить.
- «Самолет»: стойка ноги врозь, наклон вперед прогнувшись,, руки в стороны.
- «Звездочка»: стойка ноги врозь, руки за голову, локти в стороны.
- «Ракета»: стоя на носках, руки слегка отведены, ладони вперед.
- «Балерина»: стоя на правой, согнутую левую стопой на колено правой, руки в стороны.

Водящий ходит среди фигур и касается рукой тех, кто принял неправильное положение или пошевелился. Эти ребята принимают обычную стойку. Затем произносит: «Раз-два-три, все вокруг отомри!». Потом игра повторяется. **(16)**

4.2. Эта игра называется «Светофор». **(16)**

5. Элементы спортивных игр.

- 5.1. «Снизу-вверх», «из-за головы», «от груди». **(16)**