Мельникова Елена Васильевна, учитель физической культуры, педагог дополнительного образования

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная общеобразовательная школа №453 Колпинского района Санкт-Петербурга.

***Итоговая контрольная работа по ЛФК для 2 класса***

1. ***Цель:*** определить уровень физической подготовленности учащегося

(физкультурная группа - ЛФК)

1. ***Условия проведения работы***

Работу выполняют обучающиеся, которые на основании заключения врача, относятся к специальной медицинской группе.

1. ***Документы, определяющие содержание итоговой работы***

Содержание и структура итоговой работы по лечебной физической культуре разработаны на основе следующих документов: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373, программы по предмету «Лечебная физическая культура» для учащихся начальной школыразработаннойв соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования и составленной на основе пособия для учителей общеобразовательных организаций: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /А.П.Матвеев – 2-е издание – Москва «Просвещение», 2013г.

На основании данных документов разработан кодификатор (Приложение 1). В него включены планируемые результаты, которые относятся к блоку «Ученик научится».

1. ***Структура работы***

Работа состоит из двух частей:

1 часть заданий направлена на проверку теоретических знаний (в форме теста, с выбором правильного ответа);

2 часть заданий направлена на проверку двигательных действий учащегося, имеющего физкультурную группу – ЛФК.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Распределение заданий в соответствии с выделенными частями**: | **№ заданий** | **Общее количество заданий** |
| 1 часть заданий | 1-9 | 9 |
| 2 часть заданий | 1-7 | 7 |
| Итого | | 16 |

1. ***Содержание работы***

Демонстрационный вариант годовой работы по ЛФК разработан для оценки овладения учениками начальной школы планируемыми результатами обучения, разработанными в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального образования.

***А) Результат теоретической части:***

- понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

- понимать роль физической культуры и спорта ворганизации активного отдыха;

- знать способы закаливания организма;

- иметь представленияо технике безопасности при выполнении упражнений;

- иметь представленияо режиме дня;

- иметь представления о личной гигиене;

-иметь представленияо правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

***Б) Планируемый результат физической подготовленности:***

- уметьвыполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

- уметьвыполнять комплексы упражнений без предметов, направленно воздействую­щие на формирование правильной осанки;

- уметьвыполнять комплексы упражнений с предметами, направленно воздействую­щие на формирование правильной осанки;

- уметьвыполнять комплексы дыхательных упражне­ний;

- уметьвыполнять передвижения в ходьбе разными способами.

1. ***Система оценивания***

Итоговая оценка по лечебной физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений оздоровительной деятельности). Положительная оценка выставляется обучающимся, которые старательно выполняли задания педагога, овладев доступными для него навыками, необходимыми знаниями в области физической культуры.

***Возможен перевод полученного результата в пятибалльную систему оценивания:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Максимальное количество баллов: 23 Баллы, освоенные обучающимися** | **Процент освоения заданий** | **Отметка** |
| 15-23 балла | 70-100% | **«5»** |
| 8-15 балла | 40-70% | **«4»** |

***Приложение 1***

***Кодификатор планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования по лечебнойфизической культуре для проведения процедур оценки учебных достижений обучающихся***

Кодификатор планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования по предмету «Лечебная физическая культура» разработан на основе следующего документа: Федеральный государственный стандарт начального общего образования (приказ Минобрнауки от 06.10.2009 №373).

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Планируемые результаты обучения.**  **Проверяемые умения** |
| 1 | Знать/Понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни |
| 1.1 | Знать/Понимать роль физической культуры и спорта ворганизации активного отдыха |
| 1.2 | Профилактика вредных привычек |
| 2 | Знать/Понимать элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств |
| 3 | Знатьспособы закаливания организма |
| 4 | Знать основные приемы самомассажа |
| 5 | Иметь представление о технике безопасности при выполнении упражнений |
| 6 | Иметь представление о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья |
| 6.1 | Иметь представление о связи занятий физическими упражнениями сповышением физической подготовленности человека |
| 7 | Иметь представление о способах изменения направления и скорости передвижения |
| 8 | Иметь представление о режиме дня |
| 8.1 | Иметь представление о личной гигиене |
| 9 | Иметь представление о правилах составления комплексов утренней зарядки |
| 10 | Иметь представление о правилах поведения на занятиях физической культурой |
| 11 | Иметь представление о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий |
| 12 | Иметь представление о технике выполнения физических упражнений |
| 13 | Иметь представлениео значении упражнения на развитие двигательных качеств |
| 14 | Иметь представление о правилах судейства спортивных игр |
| 14.1 | Иметь представление о правилах судейства подвижных игр |
| 15 | Иметь представление о правилах самоконтроля за состоянием организма при выполнении физической нагрузки |
| 16 | Уметь выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток |
| 17 | Уметь выполнять комплексы упражнений без предметов, направленно воздействую­щие на формирование правильной осанки |
| 18 | Уметь выполнять комплексы упражнений с предметами, направленно воздействую­щие на формирование правильной осанки |
| 19 | Уметь выполнять комплексы упражнений на локаль­ное развитие отдельных мышечных групп |
| 20 | Уметь выполнять упражнения на профилактику плос­костопия |
| 21 | Уметь выполнять комплексы дыхательных упражне­ний |
| 22 | Уметь выполнять комплексы упражнений на профи­лактику нарушений зрения |
| 23 | Уметь выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр |
| 24 | Уметь самостоятельно проводить подвижные игры |
| 25 | Уметь выполнять передвижения в ходьбе разными способами |
| 25.1 | Уметь выполнять передвижения в беге разными способами |
| 25.2 | Уметь выполнять передвижения в прыжках разными способами |
| 26 | Уметь осуществлять наблюдения за своим физическим развитием |
| 26.1 | Уметь осуществлять наблюдения зафизической подготовленностью |
| 26.2 | Уметь осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий |
| 26.3 | Уметь осуществлять контроль зарежимами физической нагрузки |

***Приложение 2***

***План демонстрационного варианта итоговой работы***

***по предмету «Лечебная физическая культура»***

***для оценки учебных достижений, обучающихся2 класса***

Используются следующие условные обозначения:

1. Тип задания: ВО – задания с выбором ответа.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ зада**  **ния** | **Планируемые результаты теоретической части** | **Проверяемые**  **знания** | **Код по кодифи-**  **катору** | **Тип задания** | **Макс. балл** |
| 1 | понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни | Что такое здоровый образ жизни? | 1 | ВО | 1 |
| 2 | понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни | Способы поддержания здорового образа жизни. | 1 | ВО | 1 |
| 3 | понимать роль физической культуры и спорта в  организации активного отдыха | Что относится к активному отдыху? | 1.1 | ВО | 1 |
| 4 | понимать роль физической культуры и спорта в  организации активного отдыха | Виды спорта для активного отдыха? | 1.1 | ВО | 1 |
| 5 | знать способы закаливания организма | Выберите вариант ответа со всеми способами закаливания. | 3 | ВО | 1 |
| 6 | иметь представления  о технике безопасности при выполнении упражнений | Выберите вариант ответа с правильными правилами техники безопасности при занятиях физической культурой. | 5 | ВО | 1 |
| 7 | иметь представления  о режиме дня | Что такое режим дня? | 8 | ВО | 1 |
| 8 | иметь представления о личной гигиене | Что такое личная гигиена? | 8.1 | ВО | 1 |
| 9 | иметь представления  о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий | Подготовка мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. | 11 | ВО | 1 |

Максимальный тестовый балл за 1 часть: 9

***Приложение 3***

**Задания практической части**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ задания** | **Планируемые результаты физической подготовленности** | **Проверяемое**  **умение** | **Код по кодификатору** | **Макс.**  **балл** |
| 1 | уметь выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток | Комплекс утренней зарядки | 16 | 2 |
| 2 | уметь выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток | Физкультминутки | 16 | 2 |
| 3 | уметь выполнять комплексы упражнений без предметов, направленно воздействую­щие на формирование правильной осанки | 1. Комплекс упражнений без предметов, направленно воздействующие на формирование правильной осанки | 17 | 2 |
| 4 | уметь выполнять комплексы упражнений с предметами, направленно воздействую­щие на формирование правильной осанки | Комплекс упражнений с предметами, направленно воздействую­щие на формирование правильной осанки | 18 | 2 |
| 5 | уметь выполнять комплексы дыхательных упражне­ний | Комплекс дыхательных упражнений 1 | 21 | 2 |
| 6 | уметь выполнять комплексы дыхательных упражне­ний | Комплекс дыхательных упражнений 2 | 21 | 2 |
| 7 | уметь выполнять передвижения в ходьбе разными способами | Передвижения в ходьбе разными способами | 25 | 2 |

Максимальный балл: 14

***Лист обучающегося, 1 часть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Фамилия имя***

**Тест:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер вопроса** | **Вопрос** | **Варианты ответа** | **Выбор ответа** | **Балл** |
| 1 | Что такое здоровый образ жизни? | Регулярные занятия физкультурой |  |  |
| Этоповедение, которое сохраняет и укрепляет твоё здоровье |  |  |
| Лечебно-физкультурный комплекс упражнений |  |  |
| 2 | Способы поддержания здорового образа жизни | Соблюдать режим дня, правильное питание, закаливание, регулярные занятия спортом |  |  |
| Играть в спортивные игры |  |  |
| Употребление фруктов и молочных продуктов |  |  |
| 3 | Что относится к активному отдыху? | Лежать на диване, смотреть телевизор |  |  |
| Способ проведения свободного времени, разновидность хобби, в процессе которого отдыхающий занимается активными видами деятельности, требующими активной физической работы организма, работы мышц, всего тела |  |  |
| Ходить в магазин, ходить в кино |  |  |
| 4 | Виды спорта для активного отдыха | Лыжный спорт, футбол, баскетбол, пионербол, теннис, турпоходы |  |  |
| Шахматы, шашки |  |  |
| Шахматы, парашютный спорт, настольный теннис |  |  |
| 5 | Выберите вариант ответа со всеми способами закаливания | Обтирание, обливание, приём контрастного душа, купание в водоёмах |  |  |
| Солнечные ванны, обтирание, обливание, приём контрастного душа |  |  |
| Солнечное закаливание, закаливание воздухом, закаливание водой |  |  |
| 6 | Выберите вариант ответа с правильными правилами техники безопасности при занятиях физической культурой | Носить спортивную форму, слушать учителя и исполнять все его команды, быть внимательным и чётко следовать правилам техники безопасности при исполнении физических упражнений, быть ответственными, чётко исполнять правила игры, избегать столкновений |  |  |
| Не носить спортивную форму, не слушать учителя, делать всё, что захочется, виснуть на тренажёрах |  |  |
| Носить спортивную форму, жевать жвачку, толкать соседа, врезаться в стену, не дышать |  |  |
| 7 | Что такое режим дня? | это система распределения периодов сна и бодрствования, гигиенических и оздоровительных процедур |  |  |
| это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи |  |  |
| это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности |  |  |
| 8 | Что такое личная гигиена? | Вовремя ложиться спать |  |  |
| Уход за своим телом и содержание его в чистоте |  |  |
| Мыть руки перед приёмом пищи |  |  |
| 9 | Подготовка мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий? | Правильно выбрать и подготовить место для самостоятельных занятий, обеспечить безопасность и удобство выполнения физическими упражнениями |  |  |
| Выбрать место для самостоятельных занятий и начать заниматься |  |  |
| Выбрать место, проветрить его и начать заниматься |  |  |
| **Итого** | | |  |  |

***Рекомендации по проверке и оценке выполнения заданий работы***

Коды правильных ответов к заданиям с выбором ответа:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № задания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| № ответа | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 |

Каждый верный ответ – 1 балл.

***Лист обучающегося, 2 часть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Фамилия имя***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер задания** | **Задание** | **Выполнение** | **Выполнено** | **Балл** |
| **1** | Комплекс утренней зарядки | - Ходьба на месте в спокойном темпе, не нарушая дыхания, выполнять 1 минуту;  - Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На вдохе поднимаемся на носки, руки через стороны вверх, повторить 2-5 раз;  - Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершаем вращательные движения головой в одну сторону, затем в другую, наклоняем её вправо-влево, вперёд-назад. Совершить 2-5 поворотов;  - Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем наклоны в сторону: правую руку поднимаем вверх и тянемся всем корпусом влево, меняем руки и тянемся вправо. По 2-5 раз каждой рукой;  - Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Совершаем наклоны вперёд и тянемся руками к полу. Затем-назад, поднимая руки вверх. Выполняем 2-5 раз в одном направлении;  - Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем махи ногами вперёд и в сторону. Совершить по 2-5 повторов на каждую ногу;  - Бег на месте. Темп средний. Сразу не останавливаемся, а сначала переходим на ходьбу. Продолжительность – 1 минута;  - Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. На вдохе плавно поднимаемся на носки и тянемся руками вверх, затем резко опускаем тело вниз, руки к полу и стараемся максимально расслабить спину и шею. |  |  |
| **2** | Физкульт  минутки | - Руки кверху поднимаем,  А потом их опускаем.  А потом их развернем  И к себе скорей прижмем.  А теперь быстрей, быстрей  Хлопай, хлопай веселей.  Приседай скорей со мной,  Держим руки за спиной.  Встали прямо, руки вбок,  Влево — вправо поворот.  Все, закончили. Ура!  - Раз — подняться, потянуться,  Два — нагнуться, разогнуться,  Три — в ладоши три хлопка,  Головою три кивка.  На четыре — руки шире,  Пять — руками помахать,  Шесть — на место тихо сесть.  Семь — успокоились совсем. |  |  |
| **3** | Комплекс упражне  ний без предметов, направленно воздействующие на формирование правиль  ной осанки | - Исходное положение: ноги шире плеч, руки на поясе. На «раз» сомкнуть локти так, чтобы лопатки соприкоснулись. На «два» вернуть руки в исходную позицию. Выполнять 5-10 повторений;  - Исходное положение: ноги шире плеч, руки разведены в стороны. Движение руками назад по кругу, стараясь не опускать их. При этом тело должно оставаться неподвижным. Выполнять 5-10 повторений;  - Исходное положение: ноги шире плеч, руки расположены на плечах так, чтобы локти смотрели строго в противоположные стороны. На «раз» - наклон вперёд, на «два» - в обратное положение. Спину держать всё время прямой;  - Руки сцепить за спиной в замок, сделать наклоны вправо, влево по 5 раз;  - Руки на поясе, ходьба по кругу, через каждые 3 шага, делаем подскок;  - Ходьба с мешочком на голове с одновременными различными движениями: в полуприседе, с высоким подниманием коленей, с захлёстом голени и т. д.;  - Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища; правильная осанка обеспечивается за счет касания стены или гимнастической стенки затылком, лопатками, ягодицами, голенью и пятками. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение;  - Исходное положение: то же, принять правильное положение. Отойти от стены, походить, стараясь сохранить правильное положение всех частей тела; подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки;  - Исходное положение: то же, принять правильное положение. Отойти от стены, наклониться с расслабленными руками, выпрямиться и постараться снова встать правильно. |  |  |
| **4** | Комплекс упражнений с предметами,  направленно воздействую­щие на формирование правиль  ной осанки | - Исходное положение: основная стойка — палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — вверх, 3 — вперед; 4 — и.п. Повторить 6—8 раз;  - Исходное положение: ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1 —3 — плавными движениями поднимать палку назад вверх; 4 — и. п. При выполнении упражнения голову не опускать, руки прямые, движения от плеча. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.  - Исходное положение: ноги врозь, палка внизу. 1 —2 — наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз. Выполняя упражнение, потянуться вперед.  - Исходное положение: ноги на ширине плеч, палка к груди. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — поднять палку вверх; 4 — и. п. То же в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.  - Исходное положение: стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 — поворот корпуса вправо, одновременно руки вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.  - Исходное положение: лежа на животе, палка в прямых руках. 1—2 — палку вверх, посмотреть на нее; 3—4 — и. п. Ноги от пола не отрывать. Повторить 6—8 раз.  - Исходное положение: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки в упор сзади. 1 —4 — ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Повторить 4—6 раз.  - Исходное положение: основная стойка — палка внизу. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее — вдох; 2 — и. п. — выдох. Повторить 6—8 раз. |  |  |
| **5** | Комплекс дыхатель  ных упражне  ний 1 | ***- Гудок паровоза***  Через нос с шумом вдох, задержав дыхание на 1 -2 с, с шумом выдох через рот, губы сложены трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинен). Учимся дышать в темпе 3-6. Вдох короче 1-3 счета. Задержка дыхания, выдох длинный (1—6 счетов).  ***- Дыхательная гимнастика***  Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцами по крыльям носа. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.  ***- Дыхательная медитация***  Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох.  ***- Горнист***  Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн. Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф». Выполняем 4-5 раз.  ***- Дерево на ветру***  Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках. Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем наверх, вовремя – выдоха, руки опускаем туловище при этом немного наклоняется.  ***- Бегемотики***  Исходное положение. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот. Выполнение. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся. |  |  |
| **6** | Комплекс дыхатель  ных упражне  ний 2 | ***- Подготовительное упражнение***  Исходное положение. Стоя, сидя. Закрыть глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.  ***- Воздушный шарик***  Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.  ***- Окно и дверь***  Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.  ***- Часы***  Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Выполняем 10-12 раз.  ***- Веселый петушок***  Исходное положение. Стоя прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». Выполняем 5-6 раз.  ***- Обдуваем плечи***  Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо – «вдох», голова повернута направо – «выдох», голова прямо – «вдох», голову опускаем к подбородку – «выдох», голова прямо – «вдох», голову поднимаем наверх – «выдох», голова прямо – «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.  ***- Насос***  Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, раки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с…». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.  ***- Потягушечки***  Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х…» Выполняем 4-5 раз.  ***- Едет-едет паровоз***  Ходим по кругу, имитируя паровоз, делая соответствующие движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». Выполняем 20-30 сек. |  |  |
| **7** | Передвижения в ходьбе разными способами | ***- Обычная ходьба*** в умеренном темпе. При такой ходьбе нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание. Движения рук спокойные — согнутые в локтях руки поочередно поднимаются вперед не выше уровня груди, затем отводятся назад локтями вверх, кисть примерно на уровне пояса. Голова приподнята, плечевой пояс не напряжен, живот подобран.  **- Ходьба на носках.** Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Движения рук незначительные, они несколько расслаблены. Их можно поставить на пояс, положить за голову. При этом плечи опущены, осанка непринужденная.  ***- Ходьба на пятках.*** Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону. Движения рук незначительные (поставить на пояс, положить за голову).  ***- Ходьба, высоко поднимая колени.*** Движения энергичные, четкие. Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Шаги короткие, но уверенные. Согнутая в колене нога поднимается вперед-вверх. Бедро принимает горизонтальное положение, голень образует с бедром прямой угол, носок оттянут вниз. Активные движения ног согласуются с движениями рук, кисти сжаты в кулаки. Продвижение вперед незначительное. Корпус прямой, голова приподнята.  ***- Ходьба широким шагом.*** Движения несколько замедленные. Сохраняется обычная при ходьбе координация движений рук и ног. Нога ставится перекатом с пятки на носок. Примерная длина шага различна для детей разных возрастов (32—35 см в 2 года, 55—60 см к 7 годам). При выполнении этого вида ходьбы нельзя чрезмерно увеличивать длину шагов, так как это может привести к нарушению формирующейся у детей координации движений.  ***- Ходьба перекатом с пятки на носок.*** Выполняется этот вид ходьбы ярко выраженной постановкой ноги на пятку, плавным и одновременно энергичным перекатом на носок, слегка пружиня при этом и стараясь приподняться повыше. Движения рук свободные, ненапряженные, с некоторым акцентом (остановкой) в момент перехода на носок.  ***- Ходьба приставным шагом.*** Может выполняться вперед, назад, в правую и левую сторону. Шаг начинается с любой ноги: одна при этом выносится вперед, другая к ней приставляется. Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге. Не следует поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь. Руки в движении участия не принимают — их целесообразнее поставить на пояс. Этот вид ходьбы особенно хорошо выполнять под музыку, учитывая различный ее характер: под марш — четко, без заметного сгибания ног в коленях; под танцевальную музыку — мягко, пружиня на одной или на обеих ногах и т. д.  ***- Ходьба в полуприседе и приседе***. Выполняется на полусогнутых или полностью согнутых в коленях ногах. При ходьбе в полуприседе нога ставится на переднюю часть стопы, а при ходьбе в приседе — на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. Руки двигаются свободно. При ходьбе в полуприседе их можно поставить на пояс, при ходьбе в приседе руки лучше держать на коленях.  ***- Ходьба скрестным шагом.*** В этом виде ходьбы одна нога выносится вперед и ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперед незначительное. Ногу нужно ставить выпрямленной и на всю стопу. Руки целесообразно держать на поясе, так как их активные движения могут привести к чрезмерному повороту туловища и нарушить координацию движений.  ***- Ходьба выпадами.*** Выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу. Остающаяся сзади нога стоит на носке (по возможности ее надо держать прямой). Толчок производится носком сзади стоящей ноги.  ***- Ходьба с закрытыми глазами.*** Выполняется небольшими шагами, обычно наблюдаются отклонения от прямолинейного направления.  ***- Ходьба спиной вперед.*** Одна нога ставится назад на переднюю часть стопы или сразу на всю стопу. Толчок производится пяткой другой ноги или всей стопой одновременно. Координированные движения рук и ног выполняются с трудом.  ***- Гимнастическая ходьба.*** Выполняется постановкой ноги с носка более широким шагом, стопа ставится на опору полностью. |  |  |
| **Итого:** | | | |  |

Каждое правильное выполнение задания – 2 балла;

Если есть недочёты – 1 балл.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Части контрольной работы** | **Баллы** | **Максимальный балл** |
| **1** | **1 часть (теоретическая)** |  | **9** |
| **2** | **2 часть (практическая)** |  | **14** |
| **Итого:** | |  | **23** |

Возможен перевод полученного результата в пятибалльную систему оценивания:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Максимальное количество баллов: 23 Баллы, освоенные обучающимися** | **Процент освоения заданий** | **Отметка** |
| 15-23 балла | 70-100% | **«5»** |
| 8-15 балла | 40-70% | **«4»** |

Выводы: