

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 11
имени Героев воинов-интернационалистов города Новокуйбышевска
городского округа Новокуйбышевск Самарской области
446200, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Гагарина, д. 4

СОГЛАСОВАНО Родитель 31.08.2021 г.	ПРИНЯТО на заседании ПС ГБОУ ООШ № 11 Председатель ПС _____ 31.08.2021 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ ООШ № 11 г. Новокуйбышевска Приказ № 293 _____ Н.Б. Левина 31.08.2021г.
---	--	---

Адаптированная рабочая программа

4 класс

ОВЗ ЗПР

по физической культуре

учитель

Рылева Ольга Владимировна

2021-2022 учебный год

Адаптированная рабочая программа
для детей с задержкой психического развития (вариант 7.2)
по предмету «Физическая культура» линии УМК «Перспектива», под редакцией А.П.
Матвеева

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060);
3. ПРИКАЗ от 19 декабря 2014 г. N 1598 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»;
4. Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
6. Планируемые результаты начального образования;
7. Примерные программы начального образования по учебным предметам.
Физическая культура (название) 1 – 4 классы;
8. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательной деятельности в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, реализующих программы общего начального образования;
9. Программа линии УМК «Перспектива», под редакцией А.П. Матвеева
10. Требования к оснащению образовательной деятельности в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
11. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации « Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993);
12. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ ООШ № 11.

Программа составлена для обучающегося 4 «В» класса - Авдеева Андрея, с целью создания системы комплексной помощи ученику с задержкой психического развития в освоении образовательной программы, социальной адаптации посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса, формированию универсальных учебных действий, вариативности получения знаний по предметам с учетом возможностей ребенка.

Авдеев Андрей имеет рекомендацию ПМПК для обучения по адаптированной программе для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2).

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного). Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников. Дифференциация образовательных программ начального общего образования обучающихся с ЗПР должна соотноситься с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК.

АООП НОО (вариант 7.2) по **физической культуре** адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

Общие ориентиры для рекомендации обучения по **АООП НОО (вариант 7.2)** могут быть представлены следующим образом.

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. По результатам мониторинга, проведённого в 2017-2018 учебном году, в связи со сложностью техники выполнения двигательных действий, в 4 классе уделить больше внимания на следующие элементы программы:

- Технику метания мяча в цель и в даль
- Технику выполнения отталкивания в прыжках в длину с разбега, в прыжках в длину с места
- Подтягивания в висе (м) и в висе лёжа (д) и сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (отжимания)
- На развитие гибкости
- Ведение и передача мяча в движении, выполнение бросков в щит и кольцо
- Умение взаимодействовать между игроками при выполнении игровых упражнений
- На координацию и ловкость движений при выполнении физических и игровых упражнений
- На знание терминологии упражнений и названий подвижных игр, умение организовать игру.
- На знание правил игр, эстафет.

Задачи физического воспитания обучающихся 4 класса направлены:

1. На укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. Овладение школой движений;
3. Развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
5. Выработку представлений об основных видах спорта;
6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
7. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю)

**Учебно - тематический план
по физической культуре для 4 класса.**

Четверть	Раздел	Тема	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Ходьба и бег	5
		Прыжки	3
		Бросок малого мяча	3
		Кроссовая подготовка	14
		Подвижные игры	2
2	Гимнастика	Акробатика. Строевые упражнения.	6
		Равновесия. Строевые упражнения.	6
		Опорный прыжок. Лазание.	6
		Подвижные игры	3
3	Подвижные игры на основе баскетбола	Подвижные игры на основе баскетбола.	24
		Подвижные игры.	6
Или			
3	Лыжные гонки	Лыжная подготовка	24
		Подвижные игры	6
4	Кроссовая подготовка	Бег на выносливость.	7
		Лёгкая атлетика	Ходьба и бег
	Лёгкая атлетика	Прыжки	3
		Бросок малого мяча	3
	Подвижные игры	7	

Учебно-методические средства обучения для учителя:

1. «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.

Дополнительные учебно-методические средства обучения для учителя:

1. Рабочая программа по физической культуре 1-4 класс под редакцией А.П. Матвеева. Москва «Просвещение», 2013
2. Учебник «Физическая культура 4 класс» А.П. Матвеева. Москва «Просвещение», 2014

Учебно-методические средства обучения для учеников:

1. Учебник для общеобразовательных организаций автора А.П.Матвеева: Физическая культура. 3-4 класс.

Электронные ресурсы:

1. <https://infourok.ru> – инфоурок.ру
2. <http://www.zavuch.ru> – завуч.инфо
3. <http://nsportal.ru> – нспортал.ру
4. <http://www.fcior.edu.ru> – Федеральный центр цифровых образовательных ресурсов Министерства образования и науки РФ

Общая характеристика предмета.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты.

- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающегося
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты.

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Определение общей цели и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями

Предметные результаты.

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок и показателями развития основных физических качеств.

Обучающиеся должны знать:

- Об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта
- О способах и особенностях движений, передвижений
- О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем
- О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактике нарушений осанки
- О причинах травматизма на занятиях физической культуры

Обучающиеся должны:

- Знать правила техники безопасности по основным разделам программы (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры на основе баскетбола)
- Выполнять комплексы на развитие координации, гибкости, силы, скорости
- Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать 30, 60м, знать понятия: «дистанция», «старт», «финиш», «эстафета»
- Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги, прыгать в длину с места и с разбега
- Уметь правильно выполнять основные движения в метаниях различными способами, метать мяч в цель и вдаль

- Уметь правильно выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
- Уметь выполнять висы и подтягивания в висе, висы и упоры
- Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
- Уметь бегать в равномерном темпе и чередовать ходьбу с бегом
- Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
- Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол
- Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**Контрольные упражнения, определяющие базовый уровень
физической подготовленности учащихся 4 класса**

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
Бег на лыжах 1500м.	Без учёта времени					

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

В результате обучения учащиеся начальной школы начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики. Они начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший

спортивный инвентарь и оборудование, освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. Они научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Они приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации. Учащиеся будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

Они освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности они будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Получат возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающиеся научатся:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время

отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Получат возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, обще развивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Получат возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации,

- играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;

Учебно-тематический план

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Подвижные игры	18

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Кроссовая подготовка	21
2.	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24
Или	Лыжные гонки	24
	Итого	102

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность.

Система оценки достижения планируемых результатов.

Итоговая оценка учащихся начальной школы по физической культуре проводится в соответствии с планируемыми результатами, представленными в блоке «Выпускник научится, по всем разделам курса: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». При итоговой оценке достижения планируемых результатов все содержательные блоки учитываются в равной мере.

Достижение планируемых результатов оценивается с помощью учебных заданий базового и повышенного уровней сложности. Успешное выполнение заданий *базового уровня* свидетельствует о способности учащихся применять освоенные знания, умения и навыки для самостоятельной организации занятий физической культурой, активно участвовать в подвижных и спортивных играх, поддерживать нормальный режим дня, способствующий сохранению и укреплению здоровья; следить с помощью простейших измерительных процедур за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности. Эти способности целенаправленно формируются и отрабатываются в ходе учебного процесса со всеми учащимися.

Успешное выполнение всей совокупности заданий базового уровня свидетельствует о физической и двигательной подготовленности учащихся.

Достижение *повышенного уровня* освоения формируемых действий с изучаемым учебным материалом позволяет судить о проявлении особых индивидуальных интересов к занятиям физической культурой, о развитии у учащихся творчества, инициативы и самостоятельности. При этом по результатам физической и технической подготовленности, продемонстрированной учащимися на этом уровне, можно в определённой степени судить о их врождённой предрасположенности к углублённым занятиям спортом, степени одарённости в одном из его видов.

Оценка формируется на протяжении всего периода обучения в начальной школе на

уроках, в сфере внешкольной и досуговой деятельности, при оценке домашней работы и т. д. Отметим, что участие учащихся в различных формах культурно-досуговой деятельности семьи, класса, школы (подготовка к спортивным соревнованиям и физкультурным праздникам и участие в них, занятия в спортивных секциях, посещение спортивных мероприятий, участие в походах, слётах и т. п.) является не только важнейшим условием развития физических и психических качеств, укрепления здоровья, но и одним из главных показателей успешности достижения планируемых результатов.

Накопленная оценка формируется на основе результатов выполнения представленных учебных заданий, а также достижений учащихся во внешкольной - спортивной и культурно-досуговой - деятельности:

- результаты самонаблюдений при измерении индивидуальных показателей роста и массы тела, показателей физического развития и физической подготовленности
- результаты динамики формирования представлений о физической культуре
- результаты динамики формирования умений планировать, анализировать и корректировать индивидуальный режим дня
- результаты динамики формирования умений отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток, выполнять их в соответствии с изученными правилами
- результаты динамики формирования умений организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования, выполнять игровые действия

Кроме того, в составе накопленной оценки целесообразно отражать достижения учащихся в отдельных видах спорта (как по результатам выполнения соответствующих заданий на уроках физической культуры в школе, так и по результатам занятий в спортивных секциях, участия в соревнованиях и спортивных мероприятиях и т. д.).

Итоговую работу, направленную на оценку достижения планируемых результатов учащимися начальной школы, рекомендуется проводить в форме физкультурно-спортивного праздника, с возможным приглашением родителей и родственников учащихся.

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.

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.)

Критерии и нормы оценки учебных действий обучающихся.

1. По основам знаний. Оценивая знания учащихся, необходимо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

«5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

«4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

«2» получает тот, кто не раскрыл основное содержание учебного материала, не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя, не ответил на один из вопросов, допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

2. По технике владения двигательными действиями.

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

3. По уровню физической подготовленности

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических необходимо принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по

улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для обучающихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления обучающимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Оценка за триместр выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании триместровых и зачета по физической культуре и за счет прироста в тестировании.

График контрольных работ по физической культуре для 4 класса

четверть	тема	сроки проведения
1	Бег на скорость. Бег без учёта времени.	сентябрь- октябрь
2	Строевые команды. Оценка техники выполнения акробатических элементов раздельно и в комбинации.	ноябрь-декабрь
	Подтягивание: Мальчики: 5-3-1 раз Девочки: 16-11-6 раз	ноябрь-декабрь
3	Бег на лыжах Без учёта времени	февраль
4	Бег без учёта времени.	май

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебного периода (триместра) с целью систематического контроля уровня освоения детьми тем, разделов, глав учебных программ за оцениваемый период, прочности формируемых предметных знаний и умений, степени развития деятельностно-коммуникативных умений, ценностных ориентаций.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости обучающихся определяются учителем, и отражаются в календарно-тематических планах, рабочей программы.

Формы текущего контроля успеваемости - оценка выполнения контрольных нормативов.

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из 2х частей базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть связана с учётом индивидуальных способностей обучающихся.

В течение всего учебного года обучающиеся знакомятся с теоретическими знаниями:

- История спорта, история возникновения Олимпийских игр, символика и ритуалы О.и.
- О разновидностях физических упражнений: ОРУ- подводящих и соревновательных
- Основы личной гигиены, профилактики осанки, закаливающие процедуры
- Знания по технике безопасности и правил соревнований

Коррекционно – развивающая работа

Физкультурные занятия с детьми данной категории включают в себя специальные коррекционные упражнения для развития памяти, внимания, речи, также упражнения для развития общей и тонкой моторики, функции равновесия, ориентировки в пространстве, зрительно – опорной координации движений.

В коррекционно – развивающую работу с детьми, имеющими ту или иную форму ЗПР, на физкультурных занятиях нужно использовать подвижные игры и спортивные упражнения, упражнения с речетативами (логоритмика), ритмопластику, психогимнастику, данцтерапию, релаксацию, пальчиковую гимнастику, упражнения с коррекционными мячами, упражнения на профилактику плоскостопия, упражнения на развитие равновесия.

Для обучающихся с ЗПР рекомендуют интегрированные физкультурные занятия, то есть такие, на которых решаются задачи физического воспитания и других разделов программы воспитания и обучения (математическое развитие, познавательное развитие, сенсорное развитие, развитие речи).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

Для выполнения коррекционных задач очень важно использовать подвижные игры. Характер игры, ее содержание должны быть разнообразны. Это может быть сюжетная игра или игра – инсценировка. Возможно проведение бессюжетных игр, игр с предметами. Игра нормализует моторную функцию ребенка, повышает активность, развивает подражательность, формирует игровые навыки, совершенствует речь, поощряет творческую активность детей.

Подвижные игры одновременно помогают успешному формированию речи, способствуют развитию ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психологическое состояние детей. В подвижных играх используется согласование речи с движением.

Например: подвижные игры: «Медведь», «Разноцветный мячик», «Ловишка с рыбками», «Мой веселый звонкий мяч», «Тучка» (с обручем).

УПРАЖНЕНИЯ С РЕЧЕТАТИВАМИ (ЛОГОРИТМИКА).

При коррекции дефектов речи у обучающихся с ЗПР необходимо включать в работу максимальное количество анализаторов – слуховой, зрительный, кинестетический, рече – двигательный.

В процессе выполнения различных разновидностей ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр детям предлагаются задания для закрепления и активизации звуков на основе хорошо знакомых стихов, песенок, потешек, считалок. При выполнении упражнений дети одновременно проговаривают речетатив.

Например:

- Во время выполнения ходьбы с высоким подниманием колена можно использовать речетатив: «ЛОШАДКА»

«Цок – цок! Конь живой, с настоящей головой,

С настоящей гривой. Вот какой красивый!».

- Во время бега - речетатив: «САМОЛЕТ»

«Самолет летит, летит, смелый летчик в нем сидит».

Например: в упражнении на равновесие, речетатив: «СОЛДАТИК»

«На одной ноге постой – ка,

Будто ты солдатик стойкий.

Ну, смелее подними

Да гляди – не упади.

А сейчас постой на левой,

Если ты солдатик смелый,

Ну, смелее подними,

Да гляди – не упади».

- В упражнении для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, груди, живота, ног - речетатив: «МЯЧИК»

«Чтоб на спинке покачаться,

Буду в мячик превращаться».

- В подвижных играх при выборе водящих используются СЧИТАЛКИ

Например:

Белый снег, Белый мел.

Белый заяц Тоже бел.

А вот белка не бела,

Белой даже не была.

Занятия с элементами логоритмики осуществляются в контакте с логопедом.

ДАНСТЕРАПИЯ

Данстерапия для обучающихся с ЗПР предполагает осуществление спонтанного танцевального действия, что способствует выработке свободы и выразительности движений, развивает общую подвижность и повышает физические и психические возможности организма детей.

Однако, следует учитывать, чем меньше двигательный опыт у детей, чем меньшим запасом они обладают, тем сложнее им выполнить задание «Двигайся, как хочешь», поэтому следует проводить предварительную подготовку, объясняя и показывая детям варианты движений, которые они в дальнейшем могут творчески преобразовывать.

Например: упражнения с ленточками. Для повышения эффективности работы можно предлагать игровые сюжеты свободного танца, например: «Лягушата», «Зайчата», «Насекомые».

Данстерапию можно использовать в заключительной части занятия.

РИТМОПЛАСТИКА

Во время движений под музыку регулируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, активизируются память и внимание, нормализуются эмоционально – волевые процессы.

На физкультурных занятиях с элементами ритмопластики дети выполняют комплексы ОРУ, поточно в соответствии с темпом и ритмом музыки. Для развития интереса и восприятия как законченного «художественно – смыслового образа», комплексы носят сюжетно – игровой характер: «Русский лирический» с платочком, «Ламбада» с султанчиками, «Улыбка» с мячом и др.

ПСИХОГИМНАСТИКА

При использовании элементов психогимнастики на физкультурных занятиях осуществляется эмоциональный, коммуникативный и поведенческий тренинг детей. Используются игры на развитие внимания: «Будь внимателен», «Четыре стихии», памяти «Найди свое место», игры на преодоление двигательного автоматизма «Замри», подвижные игры «Лисонька, ты где?», «Белые медведи», этюды на тренировку отдельных групп мышц «Шалтай – болтай», «Насос» и др.

Центральным звеном этой формы является создание образа («Гномики», «Водители», «Циркачи»), находясь в котором ребенок через движение показывает его характер, настроение. Такие упражнения помогают формировать у детей возможность управлять своими эмоциями и действиями; умение моделировать и приводить свои мысли и чувства, желания и возможности, способности поддерживать гармонию душевного и физического состояния.

РЕЛАКСАЦИЯ – позволяет успокоить, снять мышечное и эмоциональное напряжение. Во время релаксации дети учатся напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, чувствовать разницу между напряжением и расслаблением, произвольно управлять своим телом и эмоциями. Релаксацию можно проводить как вводной части занятия, так и в заключительной. Например: «Корабль и ветер» - цель этой игры: настроить детей на рабочий лад. «Винт» - цель: снятие мышечного зажима в области плечевого пояса. «Зоопарк» - цель: помогает снять напряжение.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, а в дальнейшем и к письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений.

Например: «Лепешки», «Слива» - с мячом ежиком.

УПРАЖНЕНИЯ С КОРРЕКЦИОННЫМИ МЯЧАМИ (ФИТБОЛАМИ)

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют навыки правильной осанки.

Упражнения с фитболами можно использовать в разных частях занятия. Например: Упражнение «Медвежонок» - укрепляет внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку.

«Медвежонок косолап,

Ходит вперевалочку,

От его когтистых лап

Улы все вповалку.

Медвежонку снится сон

Сладкий и душистый,

Черный нос свой видит он

Липким, золотистым».

Упражнение «Птица» - увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки.

«Птицу в клетку не сажай,

Отпусти ее на волю,

Добрым словом провожай,

Пусть летает в поле».

Упражнение «Орешек» - увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, укрепляет мышцы тазового дна, формирует навык правильной осанки.

«Наш орешек не простой,

Он волшебный, золотой,

Исполняет все желанья,

Выполняет все заданья.

Мы орешек покатаем,

Мы орешек постучим,

Мы с орешком поиграем,

Никому не отдадим».

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

В основе профилактики плоскостопия лежит укрепление мышц, поддерживающих свод. Для укрепления сводов стопы, мышц нижних конечностей можно использовать: движения танцевального характера: приставные шаги, ходьба на пятках «цыплята», имитационная ходьба: «лисиčky», «медведи», подскоки, упражнения с предметами (мяч, обруч, гимнастическая палка, «шнурочек», скакалка, мешочек, кубик и др.), массажную дорожку, ребристую доску, дорожку из полумячей, пособия (лестницы), скамейки и т. д., мелкие предметы (шишки, карандаши, фломастеры, скомканные бумажки и т. д..

Упражнения для профилактики плоскостопия можно включать в разные части занятия.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ

Для формирования качественных основных движений важное значение имеет чувство равновесия, которое у детей с ЗПР нарушено.

ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Занятия включают в себя задания на закрепление и совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях по другим разделам программы (математическое развитие, познавательное развитие, развитие речи, изобразительная деятельность).

В содержание интегрированных физкультурных занятий можно вводить - дидактические игры с движением: «Вызов номеров», «Дни недели»

- математика: «Раз, два, три – к дереву беги!», «Вершки и корешки»

- окружающий мир: «Собери букет» - рисование, экология и т. д.).

Материально-техническое оснащение образовательного процесса

1. Проектор.
2. Экран на штативе.
3. Электронные сайты.
4. Музыкальный центр.
5. Аудиозаписи и записи на электронном носителе (флешке).
6. Микрофон.
7. Средства первой помощи (аптечка).
8. Спортивное оборудование и инвентарь.

Спортивное оборудование и инвентарь.

1. Стенки гимнастические
2. Бревно гимнастическое напольное
3. Козёл гимнастический
4. Перекладина гимнастическая
5. Мост гимнастический подкидной
6. Скамейки гимнастические
7. Коврики гимнастические
8. Маты гимнастические
9. Мячи малые теннисные
10. Скакалки гимнастические

11. Палки гимнастические
12. Обручи гимнастические (большие, средние, малые)
13. Секундомер
14. Стойка для прыжков в высоту
15. Фишки разметочные
16. Нагрудные номера
17. Жилетки игровые
18. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
19. Мячи резиновые
20. Мячи волейбольные
21. Мячи баскетбольные
22. Сетка волейбольная

Пришкольный стадион (площадка).

23. Игровое поле для футбола (мини-футбола)
24. Сектор для прыжков в длину
25. Площадка игровая баскетбольная
26. Полоса препятствий
27. Гимнастический городок