**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****министерство образования Кировской области‌‌**

**‌****администрация Омутнинского района‌**​

**МКОУ СОШ №2 с УИОП пгт Восточный Омутнинского района**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом МКОУ СОШ №2 с УИОП пгт. Восточный Омутнинского района Кировской области  Протокол №1  от «29» августа 2024 г. |  |  | |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор МКОУ СОШ №2 с УИОП пгт. Восточный Омутнинского района Кировской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ушакова Л.В.  Приказ №80-О  от «29» августа 2024 г. |

‌

**АДАПТИРОВАННАЯРАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 4 класса** **ЗПР по АООП НОО (7.1. вид)**

​**пгт Восточный‌** **2024‌**​

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА Адаптированная Рабочая программа по физической культуре — это комплексная программа, направленная на обеспечение коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с задержкой психического развития и оказание помощи детям этой категории в освоении образовательной программы начального общего образования.

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.).

Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определѐнных знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приѐмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов:

- Фе*деральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»,* утвержденного приказом МОиН РФ от 19 декабря 2014 г. №1598. Зарегистрированным Минюстом России 03 февраля 2015 года, регистрационный № 35847;

- Фе*деральным государственным образовательным стандартом начального общего образования*, утв. Приказом МОиН РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- Приказом МОиН РФ от 26.11.2010 №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом МОиН РФ от 06.10.2009 №373»;

- Приказом МОиН РФ от 18.12.2012 №1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом МОиН РФ от 06.10.2009 №373»;

- Приказом МОиН РФ от 22.09.2011 №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом МОиН РФ от 06.10.2009 №373»;

- Приказом МОиН РФ от 18.05.2015 №507 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом МОиН РФ от 06.10.2009г. №373»;

**-** СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 N 38528) (Далее - СанПиН 2.4.2.3286-15);

- Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)

- МБОУ СШ № 2 г. Гуково утвержденного приказом директора от 31.08.2016 № 108

- Учебный план МБОУ СШ № 2 на 2019-2020 учебный год, утвержденный приказом

МБОУ СШ № 2 от 30.08.2019 № 105

- Учебного календарного графика школы на 2019-2020 учебный год, утвержденный приказом МБОУ СШ № 2 от 30.08.2019 № 105

- Адаптированная Рабочая программа разработана в соответствии с «Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития» одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15), на основе авторской Рабочей программы по физической культуре Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы.

- Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2014.- 64с.

- Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2014. – 143с.

**Целью**адаптированнойпрограммы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности, создание оптимальных условий для развития эмоционально - волевой, двигательной сфер. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность, гармонизация личности ребенка с ЗПР посредством коррекционной ритмики.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих **задач:**

1. укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

2. совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

3. формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

4. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

5. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

6. осуществление индивидуально ориентированной психо­лого-медико-педагогическую помощи детям с задержкой психического развития с учётом особенностей психическо­го и (или) физического развития, индивидуальных возмож­ностей детей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);

7.  улучшение обще-эмоционального состояния детей; улучшение исполнения качества движений (развиваются выразительность, ритмичность, координация, плавность, серийная организация движений); знакомство родителей воспитанников с образцами классической музыки, в этом ключе развитие понимания родителями важной роли классической музыки в полноценном развитии ребенка.

**Коррекционные задачи** физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение ребѐнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Учащийся с ЗПР соматогенного происхождения, ребенок с нормальным интеллектом. Низкая концентрация внимания приводит к тому, что ему трудно функционировать в большой группе. Обучающемуся необходим хорошо структурированный материал. В состоянии повышенного утомления ответы ребенка становятся необдуманными.

Усвоение учебного материала вызывает большие затруднения у учащихся с ЗПР в связи с такими их особенностями, как быстрая утомляемость, недостаточность абстрактного мышления, недоразвитие пространственных представлений, низкие общеучебные умения и навыки. Учет особенностей учащихся с ЗПР требует, чтобы при изучении нового материала обязательно происходило многократное его повторение; расширенное рассмотрение тем и вопросов, раскрывающих связь с жизнью; актуализация первичного жизненного опыта учащихся.

На основании рекомендаций по организации психолого- медико- педагогического сопровождения, обучение проводится по программе общего образования 4 класса, адаптированной для детей с задержкой психического развития. Особенности развития Головкина Павла, позволили организовать учебный процесс с применением нетрадиционных форм обучения, при этом не допуская перегрузки ребенка. Это повысило познавательный интерес к учебному материалу, обеспечило развитие ребенка, повлияло на воспитание положительных качеств личности, учитывая как требования образовательной программы, так и особенности психического развития определенной категории детей.

Учебный план обучающегося с ЗПР по содержанию не отличается от обычного учебного плана. Особенности ребенка учитываются при выборе форм и методов обучения. Учитывая быструю утомляемость, на уроке проводятся физкульт-минутки и обеспечивается регулярная смена деятельности. Предусмотрены резервные часы для повторения слабо усвоенных тем и решения задач.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определѐнные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаѐт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребѐнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребѐнка, найти индивидуальный подход к нему с учѐтом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаѐт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со- стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Особенности преподавания предмета**

Особенностью преподавания предмета - Адаптированная физическая культура‖ для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, 3 индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счѐт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

• «Корригирующие упражнения»- (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов);

• «Коррекционные игры» - (музыкально – двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением);

• «Нестандартные приемы»- ( хромотерапия., музыкотерапия, релаксация, психогимнастика , игротерапия ).

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребѐнка, найти индивидуальный подход к нему с учѐтом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаѐт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Адаптированная физическая культура» изучается в 4 Б классе из расчета 2 часа в неделю 68 часов в год.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

* **Личностные** результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
* **Метапредметные** результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.
* 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 путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
* **Предметные результаты** включаютосвоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**Планируемые образовательные результаты обучающихся с ЗПР на конец 4 класса:**

Учащиеся должны знать:

* об особенностях зарождения физической культуры, Истории первых Олимпийских игр;
* о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и крово­обращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роли зрительного и слухово­го анализаторов при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тести­рования;
* об общих и индивидуальных основах личной гиги­ены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внеш­него вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
* Уметь:
* составлять и правильно выполнять комплексы утрен­ней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формиро­вание правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим разви­тием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстника­ми в процессе занятий физической культурой.

**Содержание учебного курса**

В соответствии с выделенными в АООП направлениями изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе включает следующие разделы:

1. **Знания о физической культуре:** что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

2. **Гимнастика с элементами акробатики:** ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

3. **Легкоатлетические упражнения** (кроссовая подготовка) : Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег З х10) м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

4. **Подвижные игры** с элементами баскетбола, футбола, пионербола : ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы» «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики». «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее». « Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь» и т.д : выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, уроков-зачетов, соревнований .

**Виды и формы организации учебного процесса для детей с ЗПР ( 7.1 вид)**

В основу программы положены формы технологий, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

**Фронтальные** – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую  при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

**Поточные** - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, беспрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

**Посменные** – учащиеся распределятся на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

**Индивидуальные** – используются в учетных уроках.

**Групповые** - каждая группа  учащихся  по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

**Словесные методы обучения** (команда, указание, распоряжение, оценка, объяснение, беседа)**,**

**Наглядные методы** (обычный показ упражнения, использование наглядных пособий, технических средств обучения, имитационный показ).

**Виды организации учебной деятельности:**

-урок консультация;

- урок-встреча со спортсменами-чемпионами;

- урок-экскурсия, урок-соревнование.

**Тематическое планирование АОП НОО (7.1)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | 0 | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | 0 | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 | 0 | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 9 | 0 | 9 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 7 | 0 | 7 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | 0 | 12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 13 | 0 | 13 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 41 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 22 | 0 | 22 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 22 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 | 0 | 1 |
| 2 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | 0 | 1 |
| 3 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 |
| 4 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 | 0 | 1 |
| 5 | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 |
| 6 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 |
| 7 | Беговые упражнения | 1 | 0 | 1 |
| 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 9 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | 0 | 1 |
| 12 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | 0 | 1 |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | 0 | 1 |
| 14 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | 0 | 1 |
| 15 | Упражнения из игры футбол | 1 | 0 | 1 |
| 16 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | 0 | 1 |
| 17 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 0 | 1 |
| 18 | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 |
| 19 | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 |
| 20 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |
| 21 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | 0 | 1 |
| 22 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | 0 | 1 |
| 23 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | 0 | 1 |
| 24 | Обучение опорному прыжку | 1 | 0 | 1 |
| 25 | Обучение опорному прыжку | 1 | 0 | 1 |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 27 | Упражнения из игры волейбол | 1 | 0 | 1 |
| 28 | Упражнения из игры волейбол | 1 | 0 | 1 |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |
| 30 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 32 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 33 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 1 |
| 34 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 0 | 1 |
| 35 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 0 | 1 |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 |
| 39 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 |
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | 0 | 1 |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | 0 | 1 |
| 43 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | 0 | 1 |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 45 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | 0 | 1 |
| 46 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | 0 | 1 |
| 47 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | 0 | 1 |
| 48 | Игра. Быстрый лыжник. | 1 | 0 | 1 |
| 49 | Беговые упражнения | 1 | 0 | 1 |
| 50 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | 0 | 1 |
| 51 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | 0 | 1 |
| 52 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 | 0 | 1 |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | 0 | 1 |
| 56 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 |
| 57 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 59 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 | 0 | 1 |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |
| 61 | Упражнения из игры футбол | 1 | 0 | 1 |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | 0 | 1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | 0 | 1 |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | 0 | 1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |

**Оценка качества индивидуальных образовательных**

**достижений обучающегося с ОВЗ (7.1 вид ЗПР).**

При оценивании успеваемости по физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся, согласно заключению врача: уровень физического развития и психического, двигательные возможности.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является выполнение изучаемых упражнений, при этом учитывается: - как ученик овладел основами двигательных навыков; - как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата; - как понимает и объясняет разучиваемое упражнение; - как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения; - как относится к урокам; - каков его внешний вид; - соблюдает ли дисциплину. Последние два требования не влияют на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом обучающимся.

Обучающиеся с ЗПР имеют право на прохождение текущей, промежуточной и итоговой аттестации освоения АООП НОО в иных формах.

Специальные условия проведения текущей, промежуточной и итоговой (по итогам освоения АООП НОО) аттестации обучающихся с ЗПР включают:

- особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом

особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;

- привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для

обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);

- присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;

-адаптирование инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:

1) упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;

2) упрощение многозвеньевой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапно (пошагово) выполнения задания;

3) в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;

- при необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей• (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию); увеличение времени на выполнение заданий;

- возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения; недопустимыми являются негативные реакции со стороны педагога, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.

**Критерии оценки по предмету физической культуры:**

**- Оценка «отлично» «5»** - усвоение теоретических знаний в объеме требований программы: глубокое понимание сущности материала, логическое его изложение, использование знаний в практической деятельности. Выполнение упражнений, разрешѐнных по состоянию здоровья, с соблюдением всех технических требований. Полное овладение методами самоконтроля при выполнении разрешѐнных физических упражнений. Положительная динамика результатов в развитии физических качеств. Регулярное посещение занятий, выполнение домашнего задания или других видов заданий в полном объѐме.

**- Оценка «хорошо» «4»** - усвоение теоретических знаний в объѐме требований программы: глубокое понимание сущности материала, логическое его изложение, но есть затруднения в использовании знаний в практической деятельности. Выполнение упражнений, разрешѐнных по состоянию здоровья, с негрубыми ошибками. Овладение большинством методов самоконтроля при выполнении разрешѐнных физических упражнений. Небольшая положительная динамика результатов в развитии физических качеств. Регулярное посещение занятий, но выполнение домашнего задания или других видов заданий не всегда в полном объѐме.

**- Оценка «удовлетворительно» «3»** - теоретические знания по программе носят поверхностный характер. Выполнение упражнений, разрешѐнных по состоянию здоровья, содержит грубые ошибки. Овладение методами самоконтроля при выполнении разрешѐнных физических упражнений недостаточное. Положительная динамика результатов в развитии физических качеств отсутствует. Допускаются единичные пропуски занятий без уважительной причины, домашнее или другие виды заданий выполняются не в полном объѐме.

**- Оценка «неудовлетворительно» «2»** - теоретические знания по программе неудовлетворительны или отсутствуют. Выполнение упражнений, разрешѐнных по состоянию здоровья, неправильное, с грубыми ошибками. Обучающийся не овладел методами самоконтроля при выполнении физических упражнений. Отсутствует или наблюдается отрицательная динамика результатов в развитии физических качеств. Количество посещений занятий минимальное, допускаются систематические пропуски без уважительной причины, домашнее или другие виды заданий не выполняются.

**Нормативы оценки физического развития обучающихся**

Мониторинг физического развития обучающихся начальных классов должен проводиться учителем физической **культуры**в начале и конце учебного года по **следующим**нормативам: бег на 30 **м**с высокого старта и на 1000 м, прыжок в длину с места (мальчики и девочки): подтягивание на перекладине (мальчики); подъем туловища за 30 с (девочки).

Целесообразно также проводить тестирование по окончании каждой **четверти.**В этом случае будет возможно внесение оперативных корректив в процесс физическою воспитания обучающихся.

По итогам **каждого**мониторинга учитель физической культуры может заполнять индивидуальный лист физического здоровья школьника. **Интегральная**оценка физической подготовленности младшего школьника рассчитывается на основании общей суммы **баллов**и т**акже**выставляется в его индивидуальный лист физического здоровья. Уровень **физического развития**класса определяется как среднее значение всех индивидуальных опенок.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

Приложение №1 к АОП НОО (7.1)

**Бег на 30 м с высокого старта (с). Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст (лет, месяцев)** | **Уровень физической подготовленности** | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| Баллы | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| До 7,5 | 5,6 и ниже | 5,7-6,1 | 6,2-6.7 | 6,8-7,4 | 7.5 и выше |
| 7.6-7,11 | 5.5 и ниже | 5.6-6.0 | 6.1-6.6 | 6.7-7,3 | 7,4 и выше |
| 8,0-8.5 | 5.4 и ниже | 5,5-5.8 | 5.9-6.3 | 6.4-7.0 | 7,1 и выше |
| 8.6-8,11 | 5.3 и ниже | 5,4-5,8 | 5.9-6.3 | 6.4-6,9 | 7,0 и выше |
| 9,0-9.5 | 5,1 и ниже | 5.2-5,6 | 5,7-6.1 | 6,2-6,7 | 6,8 и выше |
| 9,6-9,11 | 5,1 и ниже | 5,2-5,6 | 5,6-6.0 | 6.1-6.6 | 6.7 и выше |
| 10,0-10,11 | 5,0 и ниже | 5,1-5,4 | 5,5-5.9 | 6.0-6.5 | 6.6 и выше |
| 11,0-11,11 | 5,0 и ниже | 5,1-5,4 | 5,5-5,8 | 5,9-6,4 | 6.5 и выше |

Приложение №2 к АОП НОО (7.1)

**Бег на 1000 м (мин и с). Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Boзраст (лет, месяцев)** | **Уровень физической подготовленности** | | | | |
| Высокий | Выше среднею | Средним | Ниже среднего | Низкий |
| Баллы | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| До 7,5 | 6,0 и ниже | 6,01-6.34 | 635-7.04 | 7,10-7.55 | 7,56 и выше |
| 7.6-7,11 | 5,50 и ниже | 5.51-6.25 | 6,26-7.0 | 7.01-7,45 | 7.46 и выше |
| 8.13-8,5 | 5,35 и ниже | 5.36-6,08 | 6.09-6,41 | 6.42-7,25 | 7.26 и выше |
| 8,6-8.11 | 5.25 и ниже | 5.26-5.58 | 5.59-6.31 | 6,32-7.15 | 7.16 и выше |
| 9,0-9.5 | 5,20 и ниже | 5.21-5.53 | 5,54-6,26 | 6.27-7,10 | 7,1 1 и выше |
| 9.6-9,11 | 5,10 и ниже | 5.! 1-5.43 | 5,44-6.16 | 6.17-7,0 | 7,01 и выше |
| 10,0-10.5 | 5.05 и ниже | 5.06-5,38 | 5,39-6.11 | 6.12-6.55 | 6,56 и выше |
| 10,6-10.11 | 4.55 и ниже | 4.56-5.28 | 5.29-6.01 | 6.02-6,45 | 6,46 и выше |
| 11,0-11,5 | 4,50 и ниже | 4,51-5.23 | 5.24-5.56 | 5.57-6.40 | 6.41 и выше |
| 11,6-11,11 | 4.40 и ниже | 4,41 -5,13 | 5,14-5.46 | 5,47-6.30 | 6.31 11 выше |

Приложение №3 к АОП НОО (7.1)

**Подтягивание на перекладине (количество раз). Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  (лет, месяцев) | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| Баллы | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7,0-7,5 | 4 и выше | 3 | 2 | 1,5 | 1 и меньше |
| 7,6-8.5 | 5 и выше | 4 | 3 | 2 | 1 и меньше |
| 8,6-8. И | 6 и выше | 5 | 3-4 | 3-2 | 1 и меньше |
| 9,0-9,5 | 6 и вы те | 5 | 4 | 3-2 | 1 и меньше |
| 9.6-9Л1 | 7 и выше | 5-6 | 4 | 3-2 | 1 и меньше |
| 10.0-10,5 | 7 и выше | 6 | 5-4 | 3-2 | 1 и меньше |
| 10,6-10.11 | R м выше | 7-6 | 5 | 4-2 | 1 и меньше |
| 11,0-11,11 | 8 и выше | 7 | 6-5 | 4-2 | 1 и меньше |

Приложение № 4 к АОП НОО (7.1)

**Прыжок в длину с места (см). Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст (лет, месяцев) | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| Баллы | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7,0-7,5 | 130 и выше | 129-117 | 116-104 | 103-88 | 87 и меньше |
| 7,6-7,11 | 140 и выше | 139-127 | 126-114 | 113-98 | 97 и меньше |
| 8.0-8.5 | 145 и выше | 144-132 | 131-119 | 1 18-103 | 102 и меньше |
| 8.6-8.11 | 155 и выше | 154-142 | 141-129 | 128-113 | 112 и меньше |
| 9.0-9,5 | 158 и выше | 157-145 | 144-132 | 131-116 | 11 5 и меньше |
| 9,6-9,1 1 | 162 и выше | 161-149 | 148-136 | 135-120 | 11 9 и меньше |
| 10.0-10,5 | 166 и выше | 165-153 | 152-141 | 124-139 | 123 и меньше |
| 10.6-10,11 | 175 и выше | 174-162 | 161-150 | 149-133 | 132 и меньше |
| 11,0-11,5 | 177 и выше | 176-16-1 | 163-152 | 151-135 | 134 и меньше |
| 11.6-11,11 | 184 и выше | 183-171 | 170-159 | 158-142 | 141 и меньше |