

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 131
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБОУ школа № 131
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 30 августа 2021 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 30 августа 2021 г. № 32-од
Директор ГБОУ школа № 131
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Л.Н. Ненашева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 4 класса
на 2021-2022 учебный год

Санкт-Петербург
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	3
2.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2.1.	Цели и задачи предмета	4 – 5
2.2.	Используемый учебно-методический комплект	5
2.3.	Психолого-педагогическая характеристика обучающихся	5 -6
3.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6 -7
3.1.	Место предмета в учебном плане	7
3.2.	Распределение часов по разделам программы	7
3.3.	Содержание учебного предмета	7 – 10
3.4.	Значение предмета в системе общей коррекционно-развивающей работы	10 – 13
4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	13 – 14
5.	ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ	15 - 16
6.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	16 - 17

**1. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ ПРОГРАММЫ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
4 КЛАССА**

Таблица 1.

Четверть	Уроков по ГП	Уроков по КТП	Уроков по факту	Уплотнение программы	Дано уроков за год
I					
II					
III					
IV					
Год	34				
Программа выполнена за счёт уплотнения материала по темам:					

Таблица 2.

Четверть	Уроков по ГП	Уроков по КТП	Уроков по факту	Уплотнение программы	Скорректированных часов	Дано уроков за год
I						
II						
III						
IV						
Год	34					
Программа выполнена за счёт:						
1. Уплотнения материала по темам:						
2. Корректировки программы по темам:						

Дата: _____ Учитель: _____ Подпись: _____

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (далее – ФГОС НОО ОВЗ);

- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) ГБОУ школа № 131 (далее – АООП НОО обучающихся с ЗПР).

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- «Примерных рабочих программ предметной линии учебников автора В. И. Ляха для 1-4 классов» по предмету «Физическая культура» В.И. Ляха (Москва, «Просвещение», 2021 год);

- «Комплексной программы по физической культуре», утвержденной Министерством образования РФ в соответствии с требованиями ФГОС, авторов Лях В.И., Зданевич А.А. (Москва, «Просвещение», 2012).

Выбор авторской программы обоснован тем, что она:

- рекомендована к использованию Министерством образования и науки Российской Федерации и соответствует требованиям ФГОС НОО;

- обеспечивает условия для реализации практической направленности учебной деятельности, учитывая возрастные особенности младших школьников;

- включает личностно ориентированный и системно-деятельностный характер обучения на основе дифференцированного подхода;

- определяет ведущим приоритетом духовно-нравственное развитие младших школьников;

- обеспечивает эффективное сочетание лучших традиций российского образования и инноваций, проверенных практикой.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

2.1. Цели и задачи предмета

Целью изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Программа направлена на реализацию средствами предмета «Физическая культура» **основных задач** образовательной области «Физическая культура»:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и

точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для детей с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета:**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

Воспитательная направленность учебного предмета: на уроках младшие школьники учатся дисциплинированности, доброжелательному отношению к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений и в ходе двигательной деятельности.

2.2. Используемый учебно-методический комплект

Учебные пособия	Автор: Лях В.И. «Физическая культура» 1-4 класс, Москва АО «Издательство «Просвещение»
-----------------	--

2.3. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Обучающиеся с задержкой психического развития — это дети, имеющие недостатки в психофизическом развитии, подтвержденные ТПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. 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.

Данная программа разработана для обучения детей с ОВЗ, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, с учётом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей. Сохраняя основное содержание образования, принятое для общеобразовательной школы, программа предусматривает

коррекционную направленность обучения. Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, а также создание специальных условий за счет упрощения учебно-познавательных задач, решаемых в ходе образования, обучения переносу полученных знаний в новые ситуации взаимодействия с действительностью, позволяющих детям с ОВЗ получить качественное образование по предмету, подготовить разносторонне развитую личность, обладающую коммуникативной и языковой компетенциями.

3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры. Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры. Обучающиеся учатся подбору одежды, обуви и инвентаря, соблюдению правил личной гигиены. Выполнение физических упражнений позитивно влияет на физическое развитие и развитие физических качеств, оно развивает разные группы мышц.

Основные принципы, идеи и подходы при формировании программы: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической

культуры учитель реализует на основе расширения *межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

3.1. Место предмета в учебном плане

По программе на изучение физической культуры в 4 классе начальной школы отводится 1 ч в неделю — 34 ч в год (34 учебные недели).

В общее количество часов, отведенных для изучения предмета, внесены изменения в связи с учебным годовым графиком на 2021-2022 учебный год (праздничные и каникулярные дни).

3.2. Распределение часов по разделам программы

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Знания по физической культуре	4 ч
2.	Игровая деятельность.	9 ч
3.	Гимнастика.	11 ч
4.	Легкая атлетика.	10 ч
ИТОГО		34 ч

3.3. Содержание учебного предмета

В соответствии с выделенными в АООП НОО обучающихся с ЗПР направлениями изучения предмета «Физическая культура», в 4 классе программа включает:

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности). Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.).

Лёгкая атлетика. Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по

одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков. Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!».

«Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенке в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

3.4. Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики. Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности. На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Содержание программы предназначено для детей с основной и подготовительной медицинской группой здоровья. Среди обучающихся большинство детей имеют подготовительную группу здоровья, малая часть детей имеет основную группу здоровья, часть детей освобождены от уроков физической культуры.

Исходя из результатов осмотра детей, проводящегося врачами в начале учебного года, учитель корректирует нагрузку с учетом индивидуальных особенностей и возможностей учащихся, в соответствии с рекомендациями врачей. Нагрузка на уроках физкультуры дозируется путем:

- установлением необходимой продолжительности проведения физических упражнений;
- выбором исходных положений индивидуально, в соответствии с данными физической подготовленности;
- установлением количества повторений отдельных упражнений для каждого занимающегося;
- учетом интенсивности выполнения упражнений;
- контролем по влиянию нагрузки на учащегося по данным пульса, внешним признакам утомления, субъективным жалобам детей.

Коррекционная направленность ОРУ:

- развитие пространственно - временной дифференцировки и точности движений;
- формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие, коррекция психических процессов.

Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика. Упражнения выполняются в различных исходных положениях, под счет, музыку.

Обучение физической культуре строится с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков учитывается быстрая истощаемость и низкая работоспособность школьников. Новый материал предьявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

В 4 классе длительность урока составляет 40 минут. Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения темы организуются уроки вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные уроки, уроки-эстафеты.

Наиболее распространенным типом является комбинированный урок, на котором параллельно решается несколько дидактических задач.

На уроках применяются различные формы организации учебной деятельности: фронтальные, групповые (парные), индивидуальные.

Фронтальный способ заключается в том, что при обучении, совершенствовании простейших элементов техники все учащиеся выполняют задания учителя одновременно в заданном ритме и указанном темпе. Фронтальный способ оптимален для вводной и заключительной части урока.

Групповой (парный) способ работы применяется преимущественно в основной части занятия и предусматривает разбивку учащихся на несколько групп (пар). Групповые упражнения позволяют подходить к обучению и воспитанию дифференцировано. Группы разделяются, прежде всего, по полу, затем по физической подготовленности и характеру затруднений.

Индивидуальный способ организации заключается в том, что учитель работает с конкретным ребенком. Этот способ чаще всего используется для решения задач, вызванных личными особенностями ученика (исправлением ошибок в технике, решение воспитательных моментов).

Игры проводятся в соответствии с задачами уроков. В первой и четвертой четвертях учащиеся занимаются на пришкольных спортивных площадках на свежем воздухе, т.к. занятия на улице способствуют закаливанию организма, увеличению ЖЕЛ, снятию агрессии,

ускорению обменных процессов, стабилизации общего эмоционального состояния учащихся. Проводятся такие подвижные игры, как футбол, пионербол, волейбол, «салки», «вышибала» и др. В процессе обучения используются упрощенные правила подвижных игр. Также проводятся эстафеты с использованием предметов, но эстафетным состязаниям уделяется меньше времени, т.к. эмоциональный фон этих соревнований очень высок, что тяжело переносится многими учащимися и требует больше времени на восстановительный период. Во время проведения игры требуется периодически останавливаться на тайм-аут для восстановления и объяснения правил, техники. Учащиеся, имеющие ограничения по нагрузке необходимо привлекаются для помощи в судействе. После проведения игры обязательно уделяется внимание восстановительным упражнениям, снимающим физическое и психологическое напряжение.

Усвоение учебного материала реализуется с применением основных групп **методов обучения** и их сочетания:

- методами организации и осуществления учебно–познавательной деятельности: словесных (рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет), наглядных (отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники; демонстрация на примере лучшего обучающегося; показ учебных, наглядных пособий; жестикуляция; применение дополнительных ориентиров), практических (предполагает активную двигательную деятельность обучающихся)

- целостно-раздельным методом, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение основных элементов гимнастики и легкой атлетики;

- методами стимулирования и мотивации учебной деятельности: дидактических игр, ситуаций успеха.

- методами контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности: индивидуального опроса, фронтального опроса, выборочного контроля;

- степень активности и самостоятельности учащихся нарастает с применением объяснительно – иллюстративного, частично – поискового (эвристического), проблемного изложения, исследовательского методов обучения.

Используются следующие **средства обучения**: учебно-наглядные пособия (таблицы, модели, схемы и др.), организационно – педагогические средства (дидактические карточки, раздаточный материал др.).

Для создания специальных условий обучения в ходе уроков применяются педагогические технологии и их приёмы:

- *Информационно – коммуникационная технология.* Использование компьютерных программ позволяет сделать процесс обучения более занимательным для младших школьников за счет подбора заданий, тестов, упражнений для проверки и оценки качества знаний, тем самым на уроке освобождается время для дополнительных заданий (за счет того, что материалы заранее заготовлены в электронном виде).

- *Технология развивающего обучения.* Главная идея заключается в том, что все знания, которым можно научить учащихся, делятся на три вида. Первый вид включает в себя то, что ученик уже знает. Третий – это, наоборот, то, что ученику абсолютно неизвестно. Вторая же часть находится в промежуточном положении между первой и второй. Данная технология позволяет опираться на зону ближайшего и зону актуального развития младшего школьника.

- *Здоровьесберегающие технологии.* Применение таких технологий помогает сохранению и укреплению здоровья школьников, предупреждению переутомления учащихся на уроках; улучшению психологического климата в детском коллективе; приобщению родителей к работе по укреплению здоровья школьников; повышению концентрации внимания; снижению показателей заболеваемости детей, уровню тревожности.

- *Игровые технологии.* Изученный в процессе игровой деятельности материал забывается учащимися в меньшей степени и медленнее, чем материал, при изучении которого игра не использовалась. Это объясняется, прежде всего тем, что в игре органически сочетается занимательность, делающая процесс познания доступным и увлекательным для школьников, и деятельность, благодаря участию которой в процессе обучения, усвоение знаний становится более качественным и прочным.

- *Технологии компетентностного и проблемно-диалогового обучения.* Технологии компетентностного и проблемно-диалогового обучения позволяют создать благоприятную обстановку на уроке, способствуют развитию нравственных черт личности – настойчивости и целеустремленности, познавательной активности и самостоятельности, способности аргументированно отстаивать свои взгляды и убеждения. Работа в этом направлении проводится систематически, последовательно.

Рациональное использование различных техник, методов, средств в организации учебной деятельности позволяет активизировать процесс обучения, придав ему творческий характер, способствует полному усвоению материала, достижению высоких положительных результатов в повышении мотивации к обучению у учащихся с ЗПР.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>1) формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</p> <p>2) формирование уважительного отношения к культуре других народов;</p> <p>3) развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p> <p>4) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>5) развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>7) формирование эстетических потребностей и ценностей;</p> <p>8) формирование установки на здоровый образ жизни.</p>	<p>1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</p> <p>2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>3) 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;</p> <p>4) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>5) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>6) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.</p> <p>2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</p> <p>3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>

Учебный предмет «Физическая культура» имеет большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, которая проявляется в следующих параметрах:

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Требования к уровню подготовки учащихся по окончании 4 класса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит 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 с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих 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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

5. ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Входной контроль - диагностика начального уровня знаний обучающихся, необходимых для успешного усвоения нового материала (наблюдение за правильностью выполняемых упражнений, опрос).

Текущий (тематический) контроль - установление обратной связи; диагностирование хода дидактического процесса, выявление динамики последнего, сопоставления реально достигнутых на отдельных этапах результатов с запрограммированными; стимулирование учебного труда учащихся; выявление своевременного определения пробелов в усвоении материала с целью повышения общей продуктивности учебного труда (наблюдение за выполненными упражнениями, опрос, сдача нормативов).

Итоговый контроль - проводится по итогам изучения раздела курса с целью диагностирования усвоения обучающимися основных понятий раздела и понимания их взаимосвязи (сдача комплексных контрольных упражнений – нормативов, тестирование).

Освоение навыков и умений учащимися, временно освобожденными от занятий на основании медицинских документов, но присутствующими на уроке, оценивается за изучение теоретических вопросов.

Освоение навыков и умений учащимися с ОВЗ (расстройством аутистического спектра, нарушениями опорно-двигательного аппарата), которым в соответствии с ФГОС ОВЗ показано адаптивное плавание, оценивается в соответствии с требованиями, которые рекомендованы примерными программами для детей с ОВЗ (в соответствии с нозологией).

Большое значение имеет систематическая информация об улучшении здоровья занимающихся по данным медицинского осмотра в течение учебного года, контрольных тестов, когда на конкретных примерах заметно изменение учебных результатов.

Контроль умений

Период обучения	Наименование работы
I четверть	Проверка, оценка и коррекция ЗУН учащихся по разделу «Легкая атлетика»
II четверть	Проверка, оценка и коррекция ЗУН учащихся по разделу «Гимнастика»
III четверть	Проверка, оценка и коррекция ЗУН учащихся по разделу «Легкая атлетика»
IV четверть	Проверка, оценка и коррекция ЗУН учащихся по разделу «Гимнастика»

Уровень физической подготовленности (4 класс)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 -5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000м	Без учета времени					

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Печатные и другие пособия

- **Печатные пособия:** Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению;
- демонстрационный материал, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности в соответствии с основными разделами программы 4 класса;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения

Технические средства обучения

Оборудование рабочего места учителя:

- персональный компьютер с принтером;
- мультимедийный проектор для демонстрации слайдов;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- радиомикрофон.

Экранно-звуковые пособия

- аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях);
- видеofilмы, соответствующие тематике программы по физической культуре;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по физической культуре.

Учебно-практическое оборудование

- набор учебного оборудования в соответствии с тематикой программы по физической культуре.

Подвижные игры.	Легкая атлетика	Гимнастика
1. Конусы 2. Скакалки 3. Мячи различного диаметра 4. Кегли 5. Утяжелители 6. Обручи 7. Сетка (волейбол) 8. Футбольные ворота 9. Баскетбольная стойка	1. Гимнастическая скамейка 2. Конусы 3. Флажки 4. Эстафетные палочки 5. Мел 6. Теннисные мячи	1. Скакалки 2. Мячи набивные 3. Обручи 4. Маты