

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа села Суслово  
муниципального района Бирский район Республики Башкортостан

**РАССМОТРЕНО**  
руководитель ШМО учителей  
естественно-математического цикла  
Л.Я.Сайниева / Л.Я.Сайниева/  
Протокол № 1 от 25.08.2020г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР  
*[подпись]* /О.С.Алексеева/

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ СОШ с.Суслово  
 /Н.Б.Егоров/  
Приказ № 72-к от 31.08.2020 г.

**Адаптированная рабочая программа для обучающихся с ТНР (Вариант 5.1)  
по физической культуре для 4 класса  
на 2020-2021 учебный год**

**Составила учитель начальных классов**  
**Ижбулдина Ирина Александровна**

## **Пояснительная записка**

**Адаптированная рабочая программа для детей с тяжёлыми нарушениями речи по предмету «Физическая культура» составлена на основе УМК «Школа России». Программа обеспечена учебно-методическим комплектом под редакцией В.И. Лях, выпущенным издательством «Просвещение» (Москва):**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. - Москва «Просвещение» 2011.

1. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013 г.

2. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011.

3. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2010

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Математика» обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР) – это рабочая программа по предмету, адаптированная для обучения детей с ТНР с учетом особенностей их психофизического и речевого развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

По стандарту (вариант 5.1) обучение предполагает, что обучающийся с ТНР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию сверстников с нормальным речевым развитием, находясь в их среде и в те же сроки обучения (1–4 классы).

Для обучающихся с ТНР кол-во часов по программе не уменьшено (не изменено). Сложные для восприятия темы даются в ознакомительном плане. Базовые знания сопровождаются созданием специальных условий на уроке (таблицы, памятки и т.д.)

### **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

- умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение результатов:

#### **1. Оздоровительная задача**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### 2. Образовательная задача

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;
- Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

### 3. Воспитательная задача

- Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ К концу 4 класса**

### **У обучающихся будут сформированы:**

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; - понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

### **Учащиеся получат возможность для формирования:**

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Учащиеся научатся:**

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувыроков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «клесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;

- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные**

#### **Учащиеся научатся:**

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

### **Познавательные**

#### **Учащиеся научатся:**

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

### **Коммуникативные**

#### **Учащиеся научатся:**

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХVІІ-ХІХ вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

### **Коррекционно-развивающие**

- Максимальное внимание к формированию фонематического восприятия, звукового анализа и синтеза.
- Уточнение и обогащение словарного запаса путём расширения и уточнения непосредственных впечатлений и представлений через художественные произведения.
- Развитие связной речи: формирование и совершенствование умения создавать текст (связно выражать свои мысли, точно и разнообразно употреблять слова, говорить внятно и выразительно).
- Формирование навыков учебной работы.
- Углублять читательский опыт детей.
- Создание условий для формирования потребности в самостоятельном чтении художественных произведений, формировать «Читательскую самостоятельность».

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Рабочая программа рассчитана на преподавание предмета физической культуры в 4 классе – 68 ч (2 часа в неделю).

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

### **Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)**

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

### **Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

#### **Физическое совершенствование**

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

#### **Лёгкая атлетика**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с высокого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин., бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом (перешагивание), в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и на заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

### **Лыжная подготовка**

Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах.

Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременный двухшажный ход (ОДХ).

Повороты: переступанием на месте, в движении.

Спуск: в основной, низкой стойке.

Подъём: «лесенкой», «ёлочкой».

Торможение: «плугом», «упором».

### **Подвижные игры**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

### **Данная программа предполагает дифференцированную помощь для обучающихся с ТНР:**

- инструкция учителя для освоения работы с книгами,
- учёт содержания учебного материала с ориентацией на зону ближайшего развития ученика,
- опора на жизненный опыт ребёнка,
- использование наглядных, дидактических материалов,
- итог выступления учащихся обсуждают по алгоритму-сличения, сильный ученик самостоятельно отвечает на итоговые вопросы, слабым даётся опорная схема-алгоритм,
- реконструкция урока с ориентиром на включение разнообразных индивидуальных форм преподнесения заданий,
- использование более широкой наглядности и словесной конкретизации общих положений большим количеством наглядных примеров и упражнений, дидактических материалов,
- использование при преобразовании извлеченной информации из учебника и дополнительных источников знаний опорной карты- сличения, опорной схемы алгоритма,
- использование перфокарт индивидуального содержания,
- при ответе на итоговые вопросы использование опорной схемы-алгоритмы, наглядные, дидактические материалы

### **Оказание помощи ребёнку с ТНР на уроке.**

### **Виды помощи в учении**

#### **1. В процессе контроля за подготовленностью учащихся**

Создание атмосферы доброжелательности при опросе.

При опросе разрешать дольше готовиться у доски.

Давать примерный план опроса.

Разрешать при ответе пользоваться пособиями, схемами.

Поощрять первые же успехи при опросе.

## 2. При изложении нового материала

Более часто обращаться к слабоуспевающим с вопросами, выясняющими степень понимания ими учебного материала.

Привлечение их в качестве помощников при показе опытов, наглядных пособий. Чаще вовлекать их в беседу в ходе проблемного обучения.

## 3. В ходе самостоятельной работы

Разделять сложные задания для таких учеников на определенные дозы, этапы и пр.

Внимательно наблюдать за их деятельностью, отмечая положительные моменты в их работе, активизируя их усилия.

Выявлять типичные затруднения и ошибки в работе этих детей и акцентировать на них внимание всех учащихся, чтобы предупредить их повторение другими школьниками.

## 4. При организации самостоятельной работы вне класса

Подбирать специально систему упражнений, наиболее полно вскрывающих сущность изучаемого, а не механически увеличивать число однотипных упражнений.

Подробно объяснять порядок выполнения задания, предупреждая возможные затруднения в работе.

Давать карточки с инструкциями по выполнению заданий.

Давать задания по повторению материала, который потребуется при усвоении новой темы.

Помогать составлять план ликвидации пробелов в знаниях.

## **3. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ уроков Физической культуры 4 класс**

№ урока	Дата проведения		Раздел, тема урока	Примечание		
	план	факт				
<b>I ЧЕТВЕРТЬ: 16 часов</b>						
<b>Лёгкая атлетика – 10 часов</b>						
1	4.09		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Обучение технике стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.			
2	7.09		Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров.			
3	11.09		Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта.			

4	14.09		Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	
5	18.09		Развитие выносливости. Учет техники тройного прыжка с места.	
6	21.09		Учет техники прыжков в длину. Развитие физических качеств в эстафете.	
7	25.09		Совершенствование техники метания мяча на дальность.	
8	28.09		Обучение технике метания мяча на точность.	
9	2.10		Развитие выносливости. Развитие физических качеств в игре.	
10	5.10		Совершенствование техники метания мяча на точность.	

**Подвижные игры – 6 часов**

11	9.10		Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча.	
12	16.10		Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	
13	19.10		Совершенствование техники ведения мяча.	
14	23.10		Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу.	
			Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча.	
15			Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	

**II ЧЕТВЕРТЬ: 16 часов**

**Гимнастика – 16 часов**

16	6.11		Техника безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	
17	9.11		Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	
18	13.11		Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	
19	16.11		Упражнения в равновесии.	
20	20.11		Обучение технике опорного прыжка.	
21	23.11		Развитие ловкости. Совершенствование техники опорного прыжка	
22	27.11		Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	
23	30.11		Упражнения в равновесии. Совершенствование техники опорного прыжка.	
24	4.12		Висы и упоры. Развитие скоростно-силовых качеств.	
25	7.12		Упражнения на брусьях. Учет физических качеств.	
26	11.12		Упражнения на брусьях.	
27	14.12		Висы и упоры. Развитие скоростно-силовых качеств.	
28	18.12		Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	
29	21.12		Развитие ловкости. Учет освоения техники опорного прыжка.	

30	25.12		Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений.	
31	28.12		Упражнения в равновесии. Развитие силы, гибкости.	

**III ЧЕТВЕРТЬ: 20 часов**

**Лыжная подготовка - 11 часов**

32	15.01		Техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники поворотов переступанием. Совершенствование техники подъёмов лесенкой.	
33	18.01		Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	
34	22.01		Обучение технике подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	
35	25.01		Обучение технике одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения «плугом».	
36	29.01		Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения упором.	
37	1.02		Совершенствование техники попеременно двушажного хода и торможения упором	
38	5.02		Совершенствование техники одношажного /двушажного/ хода.	
39	8.02		Совершенствование техники поворотов переступанием.	
40	12.02		Совершенствование техники одновременно одношажного хода.	
41	15.02		Развитие выносливости.	
42	19.02		Учет прохождения дистанции 2500 метров.	

**Подвижные игры –9 часов**

43	22.02		Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча	
44	26.02		Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	
45	1.03		Совершенствование техники ведения мяча. Развитие физических качеств в игре.	
46	5.03		Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча.	
47	12.03		Совершенствование техники ведения мяча.	
48	15.03		Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча..	
49	19.03		Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча.	

50	22.03		Способствовать развитию физических качеств в эстафете, в игре.	
51	26.03		Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу.	

**IV ЧЕТВЕРТЬ: 17 часов**

**Подвижные игры 5 часов**

52	1.04	5.04	Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча.	
53	6.04	9.04	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	
54	8.04	12.04	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча.	
55	13.04	16.04	Совершенствование техники ведения мяча. Развитие физических качеств в эстафете.	
56	15.04	19.04	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	

**Лёгкая атлетика (12 часов)**

57	23.04		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	
58	26.04		Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров.	
59	30.04		Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта.	
60	3.05		Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров.	
61	7.05		Совершенствование техники прыжков в длину. Развитие физических качеств в эстафете.	
62	10.05		Совершенствование техники прыжков в длину. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	
63	14.05		Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	
64	17.05		Совершенствование техники прыжка в длину.	
65	21.05		Развитие выносливости. Учет техники тройного прыжка с места.	
66	24.05		Учет техники прыжков в длину	
67	28.05		Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие физических качеств.	
68	31.05		Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по физической культуре за 1 класс:

проверка нормативов проводится в течении учебного года

с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	<b>6,0</b>	<b>6,6</b>	<b>7,1</b>	<b>5,7</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>	<b>5,4</b>	<b>6,0</b>	<b>6,6</b>
		д	<b>6,3</b>	<b>6,9</b>	<b>7,4</b>	<b>5,8</b>	<b>6,3</b>	<b>7,0</b>	<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м							<b>9,0</b>	<b>9,6</b>	<b>10,5</b>
		д							<b>9,5</b>	<b>10,2</b>	<b>10,8</b>
4	Прыжок в длину с места (см)	м	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>115</b>	<b>160</b>	<b>140</b>	<b>125</b>	<b>165</b>	<b>155</b>	<b>145</b>
		д	<b>140</b>	<b>125</b>	<b>110</b>	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>120</b>	<b>155</b>	<b>145</b>	<b>135</b>
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>70</b>	<b>85</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>80</b>
		д	<b>70</b>	<b>65</b>	<b>60</b>	<b>75</b>	<b>70</b>	<b>65</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>70</b>
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>
		д	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>80</b>
7	Отжимания (кол-во раз)	м	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>
		д	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>8</b>
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
9	Метание т/м (м)	м	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>15</b>
		д	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>12</b>
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>23</b>
		м	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>28</b>
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>40</b>
		д	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>38</b>

## **Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы**

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям и т.д.

**Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.**

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть . использован следующий критерий оценок:

**Оценка "5"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Оценка "4"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

**Оценка "3"** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка "2"** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

**4 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Упражнения 4 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
<u>Бег 30 м, с</u>	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теничного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	15	14	13	14	13	12
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2