

Администрация города Вологды
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 29 имени А.А.Попова»
(МОУ «СОШ № 29»)

РАССМОТРЕНО на заседании ПРИНЯТО решением Педагогического
методического совета совета от « 28 » августа 2019 г.,
от « 26 » августа 2019 г., протокол № 1 протокол № 1

Председатель МС _____ Сахарусова Т.А.



УТВЕРЖДЕНО: приказом директора
от «02» сентября 2019 г., № 159

В.С. Рудак

М.П.

АДАптированная рабочая программа для обучающихся с ЗПР (В. 7.1)

по физической культуре
Уровень общего образования начальное
Класс 1-4
Количество часов 270

Программа разработана на основе: примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы «Физическая культура» 1-4 классы Б. Б. Егоров, Ю. Е. Пересадина М.: Баласс, 2016 (Образовательная система Школа 2100)

Учителя:

Петрова Е. С.,
Кудряшова Н.Н.,
Тютикова Н.В.,
Шарова Л.Н.,
Завируха Ю.Н.,
Антонова О.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Т.А.Сахарусова
«27» августа 2019 года

Вологда
2019 год

Пояснительная записка

Данная программа рассчитана на обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР— это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий¹.

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

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

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности.

В процессе обучения детей с задержкой психического развития реализуются следующие **коррекционные задачи:**

Образовательно-коррекционные:

1. Формирование правильного понимания и отношения к изобразительному искусству.
2. Овладения учащимися умений наблюдать, различать, сравнивать и применять усвоенные знания в повседневной жизни.
3. Развитие навыков и умений самостоятельно работать с учебником, наглядным и раздаточным материалом.

Воспитательно-коррекционные:

1. Формирование у обучающихся качеств творчески думающей и легко адаптирующейся личности.
2. Формирование здорового образа жизни.

¹ Пункт 16 статьи 2 Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ).

3. Воспитание положительных качеств, таких как честность, настойчивость, отзывчивость, самостоятельность.
4. Воспитание чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни.

Коррекционно-развивающие:

1. Развитие и коррекция познавательной деятельности.
2. Развитие и коррекция эмоционально - волевой сферы на уроках изобразительного искусства.
3. Повышение уровня развития, концентрации, объёма, переключения и устойчивости внимания.
5. Повышение уровня развития наглядно-образного и логического мышления.
6. Развитие приёмов учебной деятельности.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих (вариант 7.1), характерны следующие специфические образовательные потребности:

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

Рабочая адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.1) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Содержание программы представлено следующими разделами: пояснительная записка к рабочей программе, общая характеристика курса, место предмета в учебном плане, планируемые результаты освоения программы, содержание учебного предмета, тематическое планирование, описание учебно-методического и материально-технического обеспечения, лист корректировки календарно-тематического планирования.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательного учреждения на изучение предмета «Физическая культура» в 1-4 классах выделяется 270 часов (2 часа в неделю): в 1 классе — 66ч, во 2 классе — 68ч, в 3 классе — 68ч, в 4 классе — 68ч.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами баскетбола», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебники:

1. Егоров Б.Б, Пересадына Ю.Е. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1 (1-2 классы), М.: Баласс, 2012. – 80 с., ил. (Образовательная система «Школа 2100»).

Егоров Б.Б. Физическая культура: учеб. для общеобразоват. учреждений : книга 2 (3-4 классы) Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына.- М.: Баласс, 2013.- 80 с., ил. (Образовательная система «Школа 2100»).

В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы «Школа 2100» используется технология оценивания

образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают. Поэтому личностные и метапредметные результаты перечислены в дневнике школьника, обучающегося по Образовательной системе «Школа 2100». Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализации **межпредметных связей** учебники «Физическая культура» построены с учётом содержания учебников «Окружающий мир» (Образовательная система «Школа 2100»). В курс «Окружающий мир» интегрированы такие предметы, как ознакомление с окружающим миром, природоведение, обществознание, основы безопасности жизнедеятельности, что позволяет не только сэкономить время, но и дать возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Единое построение программ Образовательной системы «Школа 2100» помогает сформировать сравнительно полную картину мира и позволяет придать творческий, исследовательский характер процессу изучения предмета, заставляя учащихся задавать новые и новые вопросы, уточняющие и помогающие осмыслить их опыт.

Бессмысленно пытаться рассказывать ученику незнакомые для него вещи. Он может заинтересоваться, но не сможет соединить эти новые знания со своим опытом. Единственный способ – ежедневно и ежечасно помогать учащимся осмысливать свой двигательный опыт. Человек должен научиться понимать окружающий мир и понимать цену и смысл своим поступкам и поступкам окружающих людей. Регулярно объясняя свой опыт, человек приучается понимать окружающий его мир. При этом у него постоянно возникают вопросы, которые требуют уточнения. Всё это способствует возникновению привычки (навыка) объяснения и осмысления своего двигательного опыта. В этом случае учащийся может научиться делать любое новое дело, самостоятельно его осваивая.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, начинающееся во втором классе. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод (в I четверти). Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Требования к уровню подготовки обучающихся», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, сек	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 × 10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы и промежуточной аттестации в конце учебного года в форме тестирования (зачёта по нормативам по каждому разделу программы).

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1. Естественные основы.

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

2. Социально-психологические основы.

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3–4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

4. Подвижные игры.

1–4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

5. Гимнастика с элементами акробатики.

1–4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

6. Легкоатлетические упражнения.

1–2 классы. Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

1.7. Лыжные гонки.

1–4 классы. Овладение навыками передвижения на лыжах. Преодоление подъёмов, спусков, торможение.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

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; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, 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; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: 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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения используются для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Внедрение ВФСК ГТО в процесс физического воспитания младших школьников

В соответствии с Указом Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Указом Президента РФ от 01 июня 2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей», Письмами Министерства образования и науки Российской Федерации

от 15.06.2014 г. «Об аттестации учащихся образовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура», 28 июля 2014 г. № 02.1-14-8304 «О внедрении Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса Готов к труду и обороне» («ГТО») система образования и физического воспитания подвергается серьезным изменениям.

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп.

Проект основан на межведомственном взаимодействии системы спорта и образования, демонстрирует возможность и необходимость индивидуализированного подхода к отбору форм физкультурнообразовательной работы для подготовки к сдаче норм «ГТО» в общем и дополнительном образовании не вступая в противоречие с ФГОС, представляет методологические и методические принципы отбора инновационных форм физкультурно-образовательной работы, на основе мониторинга их эффективности, для внедрения в образовательных учреждениях «ГТО», предлагает алгоритм внедрения и диссеминации инновационных форм внедрения «ГТО» в образовательных организациях.

Особенностью проекта ГТО является то, что сложившаяся система реализации внедрения носит, прежде всего, здоровьесориентированный характер, включающий физическое, духовно-нравственное и волевое развитие, патриотическое воспитание.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.(Принципы 4 – х «Д»: доступность, добровольность, доступ врача, для здоровья).

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех, в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

Как сообщают эксперты, в будущем успешная сдача норм ГТО даст дополнительные баллы для поступающих в высшие учебные заведения.

В качестве компонентов успешного внедрения комплекса ГТО выделяются:

- нормативно-правовой компонент, включающий законодательные, программные документы федерального, регионального и муниципального уровней по регулированию процесса внедрения комплекса ГТО;

- ресурсный компонент, обеспечивающий повышение профессионального мастерства руководителей и организаторов физкультурно-спортивной работы, преподавателей физической культуры в общеобразовательных организациях, организациях начального, среднего и высшего образования, материально-техническое оснащение и развитие физкультурно-спортивной инфраструктуры;

- управленческий компонент, направленный на координацию взаимодействия органов исполнительной власти, органов местного самоуправления, образовательных организаций и общественных объединений, иных заинтересованных организаций при осуществлении деятельности по внедрению комплекса ГТО;

- программно-методический и организационный компонент, направленный на разработку методических рекомендаций для обеспечения условий подготовки и выполнения населением необходимых требований комплекса ГТО, включая организацию самостоятельных занятий;

- информационно-пропагандистский компонент, направленный на формирование у населения необходимой мотивации к участию в мероприятиях комплекса ГТО.

В Методических рекомендациях Минобрнауки России от 02 декабря 2015 года сказано, что требовательности обязательности сдачи нормативов испытаний (тестов) не установлено. Невыполнение норм Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащиеся по предмету «Физическая культура». Для обучающихся, сдающих нормативы испытаний (тесты) ГТО необходим обязательный и достоверный учёт их состояния здоровья.

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», во многом зависит от *правильного подбора и применения* в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определённые (требуемые) мышечные группы и системы организма, а также от *методики проведения внеурочных форм занятий* (физкультурно-спортивные занятия во внеурочное время в группах продлённого дня, группах общей физической подготовки, учебно-тренировочных секциях по видам спорта, во время систематических самостоятельных занятий).

По завершении подготовки и перед сдачей нормативов испытаний (тестов) ГТО осуществляется тематический контроль, позволяющий оценить степень подготовленности обучающиеся к сдаче нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения перед обучающимися задачи **в соответствии с ФГОС** и может соответствовать оценке «отлично». Общеобразовательными организациями обеспечиваются необходимые безопасные условия проведения мероприятий, связанные с подготовкой к сдаче нормативов Комплекса ГТО.

Знаки отличия ГТО

Значок ГТО стилизован по форме пятиконечной (двадцатипятиконечной) звезды. В центральном круге значка в лучах славы изображен бегущий вправо спортсмен. Под ним надпись красного цвета «ГТО». Сверху окружность обрамляют беговые дорожки стадиона, снизу две лавровые ветви с лентами цветов российского флага. Степень ГТО, соответствующая возрасту значкиста, указывается внизу знака у основания ветвей. Вверху значка ГТО изображен герб Российской Федерации. Размеры знака отличия ГТО - 2,4 на 2,4 см при толщине 1,2 мм. Знак отличия (ГТО) изготавливается из железа с покрытием (высококачественная полировка). Золотые, серебряные и бронзовые значки ГТО соответствуют трем уровням сложности сданных нормативов. Успешно сдающие нормы ГТО седьмой степени и выше (мужчины и женщины старше 40 лет) награждаются только золотым значком.

Золотой знак отличия комплекса ГТО соответствует высшему уровню сложности всех сданных норм. Покрытие золотого значка - имитация золота. Степень знака, соответствующая возрасту гтоопшника, и бегущий спортсмен изображаются на фоне красного цвета.

Второй по сложности значок ГТО выполнен в сочетании «серебра» и синего фона.

Покрытие бронзового значка - имитация бронзы. Степень знака ГТО,



зависящая от возраста спортсмена, и бегущий атлет изображаются на фоне зеленого цвета.

В школе существует несколько возрастных ступеней для сдачи норм ГТО и **две части** проведения Комплекса ГТО.

Нормы ГТО для школьников по возрастам и классам:

- 1 ступень - для школьников 6-8 лет (1 и 2 классы)
- 2 ступень - для школьников 9-10 лет (3 и 4 классы)
- 3 ступень - для школьников 11-12 лет (5 - 7 классы)
- 4 ступень - для школьников 13-15 лет (8 и 9 классы)
- 5 ступень - для школьников 16-17 лет (10 и 11 классы)

Части проведения Комплекса ГТО

1. **теоретическая часть** – тестовые работы на определение уровня знаний обучающихся по вопросам физической культуры и спорта;
2. **практическая часть** – сдача нормативов согласно их возрасту; здесь проверяются умения и навыки обучающихся.

Здесь важно отметить, что первоклассники не сдают нормативы, они лишь знакомятся с испытаниями!

Испытания при сдаче норм Комплекса ГТО в начальной школе (практическая часть):

1 ступень - для школьников 6-8 лет (1 и 2 классы)

1. Челночный бег 3x10 м (с) или бег на 30 м (с).
2. Смешанное передвижение (1 км).
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).
5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Испытания (тесты) по выбору

1. Прыжок в длину с места (см).
2. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество раз).
3. Бег на лыжах на 1 км (мин, с).
4. Бег на лыжах на 2 км (мин, с). Или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности.
5. Плавание без учета времени.

2 ступень - для школьников 9-10 лет (3 и 4 классы)

1. Бег на 60 м (с).
2. Бег на 1 км (мин, с).
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).
5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Испытания (тесты) по выбору

1. Прыжок в длину с разбега (см), или прыжок в длину с места (см).
2. Метание мяча весом 150 г (м).
3. Бег на лыжах на 1 км (мин, с), или на 2 км, или кросс на 2 км по пересеченной местности
4. Плавание без учета времени (м).

Количество видов испытаний (тестов) в данных возрастных группах представлены в таблице (см. приложение)

Чтобы результаты были достойными, необходима предварительная работа, связанная не только с физическими тренировками, теорией. Было бы неплохо поднять мотивацию у детей через знакомство с историей ГТО. Для этого есть классные часы, которые должны быть информативными, интересными, способствующими развитию детского интереса к спортивным мероприятиям, показывающими актуальность физической подготовки во взрослой жизни.

В начальной школе нужно познакомить детей с историей развития данного Комплекса. В этом помогут ветераны спорта, бабушки и дедушки, сдававшие в школьном возрасте нормы ГТО. Кроме того, нужно познакомить детей с нормативами, которые им предстоит сдавать. Стоит поговорить с ребятами о важности этого мероприятия, делая основной акцент на укрепление здоровья, возможности при постоянной поддержке физической подготовки стать спортсменом и выступать на олимпиадах. Стоит упомянуть о перспективах для поступления в вузы тех, кто имеет хорошие результаты по ГТО. В эпоху клипового мышления необходимо использовать презентации, видеофильмы. Занятие спортом с раннего детства - залог успешности человека в будущем!

Как школьнику сдать ГТО? Что такое недельный двигательный режим школьника? Эти вопросы можно поставить перед школьниками и вместе найти на них ответы. Это ежедневный труд по созданию своего здорового организма: ежедневная утренняя гимнастика (зарядка); двигательная активность в процессе учебного дня (наличие физкультминуток); занятия в секциях и кружках спортивного характера; активные занятия физической подготовкой в самостоятельном режиме (игровая деятельность ребенка - дворовой футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, теннис, плавание). Рассказать о секциях и кружках, которые есть в школе.

Введение ГТО в школах – необходимый процесс для воспитания личности. Это помогает выработать у школьника такие человеческие качества, как выносливость, стремление работать над собой, желание быть. Кроме того, данный комплекс способствует развитию не только физической функции организма, но и умственной.

Урок ГТО в школе дает **возможность оценки того, как работает ФГОС** в приобретении подрастающим поколением основных знаний и умений в вопросах физической подготовки.

Таким образом, деятельность по реализации проекта представляет собой не одно из направлений деятельности образовательной организации (обособленное от других), а, интегрированное во все направления работы школы и организаций системы дополнительного образования детей, решение задач сохранения, укрепления и развития здоровья, обучающихся в контексте их основной образовательной (и иной) деятельности, а также повышение квалификации педагогов.

3. Планируемые результаты освоения программы

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

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 (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- 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;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно 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

- 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**

- 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).

3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	53	54	54	54
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	12	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
1.4	Легкая атлетика	15	15	15	15
1.5	Лыжная подготовка	14	15	15	15
2	Вариативная часть	13	14	14	14
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола				

		7	8	8	8
2.2	Лыжная подготовка	6	6	6	6
	Итого	66	68	68	68

Приложение 1.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка личностных результатов

«Шкала выраженности учебно-познавательного интереса» (по Г.Ю. Ксензовой)

Оценка уровня учебно-познавательного интереса

Уровень интереса	Критерий оценки поведения	Дополнительный диагностический признак
1	2	3
1.Отсутствие интереса	Интерес практически не обнаруживается. Исключение составляет на яркий, смешной, забавный материал	Безразличное или негативное отношение к решению любых учебных задач. Более охотно выполняет привычные действия, чем осваивает новые
2.Реакция на новизну	Интерес возникает лишь к новому материалу, касающемуся конкретных фактов, но не теории	Оживляется, задает вопросы о новом фактическом материале, включается в выполнение задания, связанного с ним, но длительной активности не проявляет
3.Любопытство	Интерес возникает к новому материалу, но не к способам решения	Проявляет интерес и задает вопросы достаточно часто, включается в выполнение задания, но интерес быстро иссякает
4.Ситуативный учебный интерес	Интерес возникает к способам решения новой частной единичной задачи (но не к системам задач)	Включается в процесс решения задачи, пытается самостоятельно найти способ решения и довести задание до конца, после решения задачи интерес исчерпывается
5.Устойчивый учебно-познавательный интерес	Интерес возникает к общему способу решения задач, но не выходит за пределы изучаемого материала	Охотно включается в процесс выполнения заданий, работает длительно и устойчиво принимает предложения найти новые применения найденному способу
6.Обобщенный учебно	Интерес возникает независимо от	Интерес – постоянная

–познавательный интерес	внешних требований и выходит за рамки изучаемого материала. Ориентируется на общие способы решения системы задач	характеристика, проявляется выраженное творческое отношение к общему способу решения задач, стремится получить дополнительную информацию. Имеется мотивированная избирательность интересов
-------------------------	--	--

Цель: определение уровня сформированности учебно-познавательного интереса.

Оцениваемые УУД: действие смыслообразования, установление связи между содержанием учебных предметов и познавательными интересами учащихся.

Возраст: ступень начальной школы (8-11 лет)

Форма (ситуация оценивания): опросник для учителя. .

Ситуация оценивания:

Методика представляет собой шкалу с описанием поведенческих признаков, характеризующих отношение ученика к учебным задачам и выраженность учебно-познавательного интереса. Шкала предъявляется учителю с инструкцией отметить наиболее характерные особенности поведения при решении задач для каждого ученика.

Критерии оценивания представлены в таблице.

Уровни:

Шкала позволяет выявить уровень сформированности учебно-познавательного интереса в диапазоне шести, качественно различающихся уровней:

1. отсутствие интереса,
2. реакция на новизну,
3. любопытство,
4. ситуативный учебный интерес,
5. устойчивый учебно-познавательный интерес;
6. обобщенный учебно-познавательный интерес.

Уровень 1 - может быть квалифицирован как несформированность учебно-познавательного интереса; уровни 2 и 3 – как низкий, уровень 4 – удовлетворительный, уровень 5 – как высокий и уровень 6 как очень высокий.

Оценка метапредметных результатов

Создание проектов « Я и мой папа (моя мама) чемпионы», «История возникновения олимпийского движения», «Олимпиада – Сочи 2014»

Творческие задания: «Комплекс упражнений для утренней гимнастики», «Гимнастика для глаз».

Оценка предметных результатов

В рамках промежуточной и итоговой аттестации и текущего контроля:

- проведение зачётно-тестовых уроков:
- выполнение нормативов ВФСК ГТО

Тестовые нормативы: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физической подготовленности учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. табл.1)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения (см.табл.2)

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+ " - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Сгибание разгибание рук в упоре	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12

	лежа (кол-во раз)	д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивание(кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Передвижение на лыжах до 2; 2,5 км.	д									
		м									
12	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

Листок физического развития

Имя, фамилия _____ Дата рождения _____

Показатели	Класс начало	Класс конец
Длина тела, см		
Масса тела, кг		
Окружность груди, см		
Тип телосложения		
Уровень физического развития		
Артериальное давление, мм. рт. ст.		
ЧСС, уд./мин.		
Группа здоровья		
Медицинская группа для занятий физической культурой		

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Тест «Двигательное качество»	класс начало	класс конец
Выносливость		
Быстрота		
Координация		
Скоростная сила		
Гибкость		

Подтягивание, раз (сила)		
Прыжки на скакалке, раз		

Уровень показателей: **В** - высокий; **В/ср** - выше среднего; **Ср.** - средний; **Н/ср.** - ниже среднего; **Н.** - низкий.

Подпись медицинского работника школы _____

Подпись учителя физической культуры _____

Способы проверки знаний и умений:

- проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.
- средства контроля за состоянием организма (ЧСС и частота дыхания во время выполнения физических упражнений, во время восстановления после работы и вследствие нарушения координации движений).