

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Новомултанская школа-интернат»

Рассмотрена на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
протокол № 1  
от «26» августа 2023г.

Утверждаю  
Директор  
\_\_\_\_\_ Л.А.Бушкова  
приказ № 75  
от «31» августа 2023г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «28» августа 2023г.

**Рабочая программа**  
по адаптивной физической культуре

**3 класс**

Составитель:  
учитель первой  
квалификационной категории  
Скобелев В.Ю.

с. Новый Мултан  
2023 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ УР «Новомултанская школа – интернат».

**Основная цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Данная программа состоит из 6 разделов: легкая атлетика, подвижные игры, гимнастика с основами акробатики, лыжная подготовка, подвижные игры с элементами спортивных игр, коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

### **Место предмета в учебном плане:**

На изучение программного материала в 3 классе по учебному плану выделено 3 часа в неделю, 102 часа в год.

### **Планируемые результаты обучения**

#### **Личностные учебные действия:**

1. понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
2. положительное отношение к окружающей действительности.

#### **Регулятивные БУД:**

1. принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
2. контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
3. ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);

#### **Коммуникативные БУД:**

1. вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
2. сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
3. обращаться за помощью и принимать помощь.

#### **Познавательные БУД:**

1. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
2. использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
3. формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей.

#### **Предметные учебные действия:**

1. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
2. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
3. представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

#### **Минимальный уровень знаний:**

1. представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
2. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
3. знание основных строевых команд;
4. участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
6. знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень знаний:**

1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
2. владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
3. знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
4. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Содержание учебного предмета**

**Основы знаний:** Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

**Легкая атлетика:** Инструктаж по ТБ. Ходьба через препятствия. Высокий старт. Бег 30м. Бег 60м. Прыжок в длину с места. «Челночный бег 3х10м». Бег по кругу 600м.

Медленный бег до 3 мин. Фигурная ходьба. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 20м. Бег 1000м. Метание малого мяча с места в

вертикальную и горизонтальную цель. Метание малого мяча с места, разбега на дальность. Бег с чередованием с ходьбой до 100м. Метание набивного мяча на заданное расстояние. Бег из различных исходных положений. Ходьба с изменением скорости. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Преодоление небольших препятствий. Бег 30м с высокого старта. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Бег 800м.

**Подвижные игры:** Инструктаж по ТБ. Подвижные игры «Цапля», «Поймай мяч».

«Салочки», «Подвижная цель». «У медведя во бору...», «Запрещённое движение».

«Мышеловка», «Метко в цель». «Удочка», «Сбей кеглю!». «Пустое место», «Рыбаки и рыбки». «Коршун и наседка», «Два мороза». «Кошки и мышки». Эстафеты.

**Подвижные игры с элементами спортивных игр:** Подвижная игра «Не давай мяч водящему!», «Перестрелка». Ведение мяча. Подвижная игра «С кочки на кочку». Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Перестрелка». Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Салки». Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Стрельба в мишень». Бросок и ловля теннисного мяча. Подвижная игра «Подвижная цель».

**Гимнастика с элементами акробатики:** Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд. Повороты направо, налево, кругом. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайся!». Перекаты и группировка. Кувырок вперед. Группировка. 2-3 кувырка вперед. Кувырок в сторону. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подтягивание в висе. Лежа на животе подтягивание на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге на рейке скамейки. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, приставными шагами. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Перелезание через гимнастического козла.

**Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений):** Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.

Дозирование силы удара мяча об пол таким образом, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Прыжок в высоту до определённого ориентира. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

**Лыжная подготовка:** Инструктаж по ТБ. Ознакомление и подбор лыжного инвентаря. Передвижение ступающим шагом с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 400м, 600м. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками. Подъем ступающим шагом. Спуски с пологих склонов.

### Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Кол-во часов		Вид учебной деятельности обучающихся
		Всего	Практических	
1.	Основы знаний.	В процессе урока		<b>Определяют</b> и кратко <b>характеризуют</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявляют</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Определяют</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определяют</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <b>Знакомятся</b> с правилами поведения в спортивном зале. <b>Определяют</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.
2.	Легкая атлетика.	26	26	<b>Описывают</b> технику беговых упражнений. <b>Выявляют</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений. <b>Осваивают</b> технику бега различными способами. <b>Осваивают</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Проявляют</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений. <b>Соблюдают</b> правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. <b>Осваивают</b> технику метания малого мяча, набивного мяча на дальность. <b>Различают</b> основные способы передвижения человека. <b>Осваивают</b> ходьбу под счет. <b>Сочетают</b> различные виды ходьбы. <b>Моделируют</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Осваивают</b> технику бега различными способами, умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. <b>Осваивают</b> технику выполнения прыжка в длину с места. <b>Осваивают</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств. <b>Проявляют</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний.
3.	Подвижные игры.	13	13	<b>Играют</b> в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. <b>Излагают</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивают</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Взаимодействуют</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Моделируют</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Соблюдают</b> правила техники безопасности. <b>Проявляют</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Моделируют</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

4.	Гимнастика с основами акробатики.	16	16	<b>Осваивают</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивают</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Выявляют</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Соблюдают</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявляют</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <b>Осваивают</b> технику физических упражнений прикладной направленности. <b>Осваивают</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <b>Соблюдают</b> правила техники безопасности. <b>Различают и выполняют</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой». <b>Соблюдают</b> дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений. <b>Выполняют</b> технику разученных стоек, сидя, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов, группировок из положения стоя и лежа на спине. <b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнениях.
5.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	8	8	<b>Соблюдают</b> правила техники безопасности. <b>Осваивают</b> точность движений. <b>Выполняют</b> различные упражнения без контроля и с контролем зрения.
6.	Лыжная подготовка.	27	27	<b>Соблюдают</b> правила техники безопасности. <b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении лыжных шагов. <b>Осваивают</b> технику: скользящего шага без палок, поворотов переступанием на месте, спусков и подъемов. <b>Выполняют</b> технику ступающего и скользящего шага без палок. <b>Моделируют</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Проявляют</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
7.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	12	12	<b>Моделируют</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Проявляют</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдают</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Осваивают</b> технические действия из спортивных игр. <b>Моделируют</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Соблюдают</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Развивают</b> физические качества. <b>Владеют</b> мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. <b>Соблюдают</b> правила техники безопасности. <b>Осваивают</b> технические действия из спортивных игр. <b>Осваивают</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодействуют</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Осваивают</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <b>Проявляют</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.
	Всего:	102	102	

## Календарно-тематическое планирование

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
<b>Легкая атлетика</b>			
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба через препятствия.	1	
2	Высокий старт. Бег 30м.	1	
3	Бег 60м.	1	
4	Прыжок в длину с места. «Челночный бег 3х10м».	1	
5	Бег по кругу 600м.	1	
6	Медленный бег до 3 мин.	1	
7	Фигурная ходьба.	1	
8	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 20м.	1	
9	Бег 1000м.	1	
10	Метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную цель.	1	
11, 12	Метание малого мяча с места, разбега на дальность.	2	
13	Бег с чередованием с ходьбой до 100м.	1	
14	Метание набивного мяча на заданное расстояние.	1	
<b>Подвижные игры</b>			
15, 16	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры «Цапля», «Поймай мяч».	2	
17, 18	Подвижные игры «Салочки», «Подвижная цель».	2	
19, 20	Подвижная игра «У медведя во бору...», «Запрещённое движение».	2	
21, 22	Подвижная игра «Мышеловка», «Метко в цель».	2	
23, 24	Подвижная игра «Удочка», «Сбей кеглю!».	2	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
25	Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд. Повороты направо, налево, кругом.	1	
26	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	1	
27	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайся!».	1	
28	Перекувырки и группировка.	1	
29	Кувырок вперед.	1	
30, 31	Группировка. 2-3 кувырка вперед.	2	
32	Кувырок в сторону.	1	
33, 34	Стойка на лопатках, согнув ноги.	2	
35	Подтягивание в висе.	1	
36	Лежа на животе подтягивание на гимнастической скамейке.	1	
37	Равновесие на одной ноге на рейке скамейки.	1	
38	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, приставными шагами.	1	

39	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	
40	Перелезание через гимнастического козла.	1	
<b>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</b>			
41	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров.	1	
42	Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.	1	
43	Дозирование силы удара мяча об пол таким образом, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.	1	
44	Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	1	
45	Прыжок в высоту до определённого ориентира.	1	
46	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	1	
47	Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя.	1	
48	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	1	
<b>Лыжная подготовка</b>			
49	Инструктаж по ТБ. Ознакомление и подбор лыжного инвентаря.	1	
50-52	Передвижение ступающим шагом с палками.	3	
53-55	Передвижение ступающим шагом без палок.	3	
56	Передвижение на лыжах до 400м.	1	
57-59	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	3	
60, 61	Передвижение скользящим шагом с палками.	2	
62-64	Подъем ступающим шагом.	3	
65-68	Спуски с пологих склонов.	4	
69	Передвижение на лыжах до 600м.	1	
70-72	Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.	3	
73, 74	Игры на лыжах.	2	
75	Передвижение на лыжах до 1000м.	1	
<b>Подвижные игры</b>			
76	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Пустое место», «Рыбаки и рыбки».	1	
77	Подвижная игра «Коршун и наседка», «Два мороза».	1	
78	Подвижная игра «Кошки и мышки». Эстафеты.	1	
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>			
79, 80	Подвижная игра «Не давай мяч водящему!», «Перестрелка».	2	
81, 82	Ведение мяча. Подвижная игра «С кочки на кочку».	2	
83, 84	Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Перестрелка».	2	
85, 86	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Стрельба в мишень».	2	
87, 88	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Салки».	2	
89, 90	Бросок и ловля теннисного мяча. Подвижная игра «Подвижная цель».	2	



Легкая атлетика			
91	Инструктаж по ТБ. Бег из различных исходных положений.	1	
92	Ходьба с изменением скорости.	1	
93	Бег 30м с высокого старта.	1	
94	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	1	
95	Преодоление небольших препятствий.	1	
96	Бег в равномерном темпе до 5 мин.	1	
97	Бег 800м.	1	
98, 99	Метание малого мяча на дальность.	2	
100, 101	Прыжки в длину с 2-3 шагов.	2	
102	Бег 1000м.	1	

#### Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

- футбольные ворота-2 шт.;
- баскетбольные мячи-10 шт.;
- баскетбольные кольца-2 шт.;
- скакалки-12 шт.;
- мячи футбольные-10 шт.;
- стойки (кегли)-10 шт;
- теннисные ракетки-6 шт;
- ракетки для бадминтона-5 пар;
- мячи для метания-5 шт;
- обручи-10 шт;
- гантели-1 комплект;
- гимнастические палки-10 шт;
- гимнастические маты-6 шт.
- **дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

#### Литература для педагога:

1. А.Ю.Патрикеев, С.Г.Арзуманов. Физическая культура. 3 класс: Учитель, 2013.
2. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации для учителя.-М.: Баласс, 2012.
3. Справочник учителя физической культуры\авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.
4. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. методическое пособие.-М.: баласс, 2012.
5. Физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. Содержание, методика, сценарии.- Волгоград: Учитель

#### Литература для обучающихся:

1. Федорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС/Н.А.Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2016.

**Контрольно-измерительные материалы к рабочей программе  
«адаптивная физическая культура» 3 класс**

**Пояснительная записка**

Тестирование проводится в начале года (сентябрь-октябрь) – для того, чтобы узнать физическую подготовленность учеников, и в конце года (апрель-май) – для того, чтобы увидеть произошедшие изменения в физической подготовленности учеников. Опирался на литературу: Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.-Волгоград: Учитель, 2011.-251с.

Цель и задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
2. Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
3. Воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

**Учебные нормативы по физической культуре для 3 класса**

№	Упражнение	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м/с.	6,2	6,5	6,8	6,5	6,8	7,0
2.	Бег 1000 м.	без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места.	150	130	110	140	135	130
4.	Подтягивание: на высокой перекладине (Ю), на низкой (Д).	5	4	3	12	8	5
5.	Метание мяча на дальность.	20	15	10	15	10	5
7.	Подъем туловища за 1 мин. в положении лежа (кол-во раз).	25	23	21	30	28	26
8.	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00
9.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	80	70	60	90	80	70
10.	«Челночный бег 3х10м.»	9,7	10,0	10,2	10,3	10,5	10,8
11.	Метание в цель с 6 м.	3	2	1	3	2	1

**Критерии оценивания**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко при выполнении прыжков в длину; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Основная группа**

«5» ставится если обучающийся без ошибок, самостоятельно выполняет упражнения, показывает осознанное усвоение программного материала.

«4» обучающийся в основном показывает усвоение изучаемого материала, умеет применять полученные знания и умения при незначительной помощи учителя.

«3» обучающийся обнаруживает недостаточное понимание изучаемому материалу, затрудняется выполнять двигательные действия, физические упражнения выполняет с полной помощью учителя.

«2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### **Подготовительная группа**

В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышение требования к организму.

Перед учащимися подготовительной группы ставят задачи:

- улучшить свою общую физическую подготовленность;
- овладеть учебными нормативами школьной программы;
- добиться перевода их в основную медицинскую группу.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. В таких случаях учитель оценивает активность на уроке, готовность заниматься и другие параметры в рамках урока. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся подготовительной группы, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся подготовительной группы необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

### **Специальная группа**

Обучающиеся оцениваются исходя из индивидуальных особенностей.