
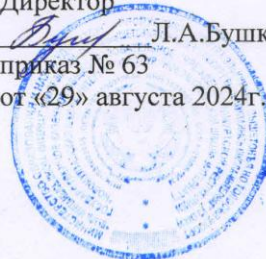


Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Новомултанская школа-интернат»

Рассмотрена на заседании ШМО
учителей начальных классов
протокол № 1
от «28» августа 2024г.

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29» августа 2024г.

Утверждаю
Директор
 Л.А.Бушкова
приказ № 63
от «29» августа 2024г.



Рабочая программа
по адаптивной физической культуре

4 класс

Составитель:
учитель первой
квалификационной категории
Скобелев В.Ю.

с. Новый Мултан
2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с НОДА с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 6.3) ГКОУ УР «Новомултанская школа – интернат»

Цель программы: укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Основные задачи реализации содержания:

Адаптированная основная общеобразовательная программа НОО обучающихся с умственной отсталостью и НОДА – это программа, которая учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, особые образовательные потребности, обеспечивает комплексную коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

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.

Место предмета в учебном плане:

4 класс - по учебному плану - 3 часа в неделю, всего 102 часа.

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).

Личностные, предметные результаты освоения предмета

Личностные учебные действия:

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Регулятивные БУД:

1. принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
2. укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
3. контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

Коммуникативные БУД:

1. умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
2. умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);
3. осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий;
4. вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
5. сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
6. участие в соревнованиях.

Познавательные БУД:

1. формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
2. формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия;
3. соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Предметные учебные действия:

1. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
2. первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
3. вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
4. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
5. выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
6. играть в подвижные игры;
7. выполнять строевые упражнения;
8. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
9. знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Минимальный уровень знаний:

1. представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

2. выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
3. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
4. выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
5. представления о двигательных действиях;
6. знание основных строевых команд;
7. подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
8. ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
9. взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
10. участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
11. 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. самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
3. владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
4. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
5. подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
6. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
7. оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
8. знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности.

Содержание учебного предмета

Основы знаний: Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Легкая атлетика: Ходьба с различными положениями и движениями рук.

Обучение ходьбе в полуприседе, ходьба выпадами. Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Кроссовый бег до 800 м. Бег на скорость до 30 м. Бег на скорость до 60 м. Метание мяча (малого) правой, левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Бег с преодолением небольших препятствий. Метание малого мяча в цель и на дальность. Обучение прыжкам на одной ноге до 10 м. Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 10 м. Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. Чередование бега и ходьбы. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Бег 60 м. с низкого старта. Бег по кругу до 1 км. Эстафета. Передача эстафетной палочки. Метание малого мяча на дальность. Прыжки с небольшого разбега в длину. Бег по кругу до 800 м.

Подвижные игры: Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Снайпер». Эстафеты. «Перестрелка», «Подвижная цель», «Большая эстафета», «Охотники и утки», «Два мороза», «Вызов номеров», «Змейка», «Круговая лапта», «Меткий бросок», «Пять передач», «Броски по цифрам».

Гимнастика с элементами акробатики: Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд. Перекаты и группировка. Кувырок вперед. Кувырок назад. «Мост» (с помощью учителя). Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Стойка на лопатках, согнув ноги. Вис на гимнастической стенке (рейке) на время. Равновесие на гимнастической скамейке. На гимнастической стенке вис прогнувшись,

поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Перелезание через гимнастического козла. Опорный прыжок на горку матов.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): Ходьба по ориентирам. Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие и.п. рук с закрытыми глазами. Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Бег по начерченным на полу ориентирам. Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.

Лыжная подготовка: Инструктаж по ТБ. Лыжный инвентарь; выбор лыж, ботинок и палок. Передвижение скользящим шагом с палками и без палок. Обучение техники попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 1 км. Обучение подъему «елочкой», «полуелочкой». Спуск на лыжах в основной стойке. Лыжная эстафета. Передвижение на лыжах до 2 км. Спуск в низкой стойке. Игры на лыжах. Передвижение на лыжах до 2 км.

Подвижные игры с элементами спортивных игр: Ведение мяча «змейкой». Подвижная игра «Подвижная цель». Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Овладей мячом». Передача мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Попади в обруч». Набивание теннисного мяча ракеткой. Подвижная игра «Перестрелка». Игра «Снайпер».

Пионербол: Инструктаж по ТБ. Пионербол. Правила игры. Поддача мяча. Игра в «Пионербол». Передача мяча руками, ловля его. Игра в «Пионербол».

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Кол-во часов		Вид учебной деятельности обучающихся
		Всего	Практических	
1.	Основы знаний.	В процессе урока		Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале. Определяют назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.
2.	Легкая атлетика.	26	26	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Демонстрируют вариативные упражнения в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику беговых упражнений, демонстрируют их. Развивают скоростные способности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают технику, демонстрируют ее. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Проявляют качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности. Осваивают технику метания, демонстрируют ее. Применяют правила подбора одежды на занятиях на открытом воздухе.

3.	Подвижные игры.	13	13	<p>Руководствуются правилам игры. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Описывают технику игровых действий.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе. Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Моделируют технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
4.	Гимнастика с основами акробатики.	16	16	<p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Взаимодействовать с одноклассниками. Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений. Выполняют технику разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов, группировок из положения стоя и лежа на спине. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнениях.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании.</p>
5.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	8	8	<p>Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают точность движений. Выполняют различные упражнения без контроля и с контролем зрения.</p>
6.	Лыжная подготовка.	27	27	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Применяют правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролируют скорость бега на лыжах. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности.</p>

				<p>Оказывают помощь сверстникам в освоении лыжных шагов. Осваивают технику: скользящего шага без палок, поворотов переступанием на месте, спусков и подъемов. Выполняют технику ступающего и скользящего шага без палок. Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
7.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	12	12	<p>Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия в игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивают физические качества. Владеют мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технические действия из спортивных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>
	Всего:	102	102	

Календарно-тематическое планирование

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика			
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с различными положениями и движениями рук.	1	
2	Обучение ходьбе в полуприседе.	1	
3,4	Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут.	2	
5	Кроссовый бег до 800 м.	1	
6	Бег на скорость до 30 м.	1	
7	Бег на скорость до 60 м.	1	
8	Метание мяча (малого) правой, левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
9	Бег с преодолением небольших препятствий.	1	
10	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
11	Обучение прыжкам на одной ноге до 10 м.	1	
12	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 10 м.	1	
13,14	Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см.	2	
Подвижные игры			
15, 16	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Снайпер». Эстафеты.	2	
17, 18	Подвижная игра «Перестрелка», «Подвижная цель».	2	
19, 20	Подвижная игра «Большая эстафета», «Охотники и утки».	2	
21, 22	Подвижная игра «Трудная мишень», «Вызов номеров».	2	
23, 24	Подвижная игра «Змейка», «Круговая лапта».	2	
Гимнастика с основами акробатики			
25	Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд.	1	
26	Перекаты и группировка.	1	
27, 28	Кувырок вперед.	2	
29, 30	Кувырок назад.	2	
31, 32	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.	2	
33, 34	Стойка на лопатках, согнув ноги.	2	
35	Вис на гимнастической стенке (рейке) на время.	1	
36	Равновесие на гимнастической скамейке.	1	
37	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися.	1	
38	Перелезание через гимнастического козла.	1	
39, 40	Опорный прыжок на горку матов.	2	
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)			
41	Ходьба по ориентирам.	1	
42	Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место.	1	
43	Повороты направо, налево без контроля зрения.	1	

44	Принятие и.п. рук с закрытыми глазами.	1	
45	Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.	1	
46	Бег по начерченным на полу ориентирам.	1	
47	Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам.	1	
48	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	1	
Лыжная подготовка			
49	Инструктаж по ТБ. Лыжный инвентарь; выбор лыж, ботинок и палок.	1	
50 - 52	Передвижение скользящим шагом с палками и без палок.	3	
53 - 56	Обучение техники попеременного двухшажного хода.	4	
57, 58	Повороты переступанием в движении.	2	
59	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
60 - 63	Обучение подъему «елочкой», «полуелочкой».	4	
64 - 66	Спуск на лыжах в основной стойке.	3	
67, 68	Лыжная эстафета.	2	
69	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	
70 - 72	Спуск в низкой стойке.	3	
73, 74	Игры на лыжах.	2	
75	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	
Подвижные игры с элементами спортивных игр			
76, 77	Ведение мяча «змейкой». Подвижная игра «Подвижная цель».	2	
78, 79	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Овладей мячом».	2	
80, 81	Передача мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Попади в обруч».	2	
82, 83	Набивание теннисного мяча ракеткой. Подвижная игра «Перестрелка».	2	
84	Игра «Снайпер».	1	
Пионербол			
85	Инструктаж по ТБ. Пионербол. Правила игры.	1	
86, 87	Подача мяча. Игра в «Пионербол».	2	
88 - 90	Передача мяча руками, ловля его. Игра в «Пионербол».	3	
Легкая атлетика			
91	Инструктаж по ТБ. Чередование бега и ходьбы.	1	
92	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1	
93	Быстрый бег на скорость.	1	

94	Медленный бег.	1	
95	Бег 60 м. с низкого старта.	1	
96	Бег по кругу до 600 м.	1	
97	Эстафета. Передача эстафетной палочки.	1	
98, 99	Метание малого мяча на дальность.	2	
100, 101	Прыжки с небольшого разбега в длину.	2	
102	Бег по кругу до 800 м.	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» 4 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. Опирается на литературу: Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.-Волгоград: Учитель, 2011.-251с.

Цель и задачи:

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

Учебные нормативы по физической культуре для 4 класса

№	Упражнение	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с.	6,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
2.	Бег 1000 м.	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
3.	Прыжок в длину с места.	155	145	125	150	135	115
4.	Подтягивание: на высокой перекладине (Ю), на низкой (Д).	6	4	3	13	10	7
5.	Метание мяча на дальность.	31	26	22	20	16	13
6.	Прыжок в длину с разбега.	300	260	220	260	220	180
7.	Подъем туловища за 1 мин. в положении лежа (кол-во раз).	37	31	25	27	22	15
8.	Ходьба на лыжах 1 км.	7.10	7.15	7.45	7.15	7.45	8.15
9.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	90	80	70	100	90	80
10.	«Челночный бег 3х10м.»	8.6	9.1	9.8	9.1	9.6	10.2
11.	Метание в цель с 6 м.	4	3	2	4	3	2

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 материала, 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.