

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

Рассмотрена на заседании ШМО  
учителей старших классов  
протокол № 1  
от «27» августа 2024г.

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



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

**Рабочая программа**  
по адаптивной физической культуре

**7 класс**

Составитель:  
учитель первой  
квалификационной категории  
Скобелев В. Ю.

с. Новый Мултан  
2024 год



## **Пояснительная записка**

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

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- 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, двигательной сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков.

### **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, спортивные игры: баскетбол, волейбол, гимнастика с основами акробатики, лыжная подготовка, коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

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

На изучение программного материала в 7 классе по учебному плану выделено 2 часа в неделю, 68 часов в год.

### **Личностные, предметные результаты освоения предмета**

#### **Личностные учебные действия:**

1. осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину;
2. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости;
3. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
4. проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
5. формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

#### **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);

4. укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.

#### **Коммуникативные БУД:**

1. вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
2. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
3. обращаться за помощью и принимать помощь;
4. доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
5. умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
6. участие в соревнованиях.

#### **Познавательные БУД:**

1. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
2. использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
3. формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия;
4. формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей.
5. понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни профилактики вредных привычек.

#### **Предметные учебные действия:**

1. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие физических способностей;
2. выработка установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
3. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми;
4. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
5. оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
6. 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).

#### **Минимальный уровень знаний:**

1. знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
2. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
3. знание основных строевых команд;
4. выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
5. подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
6. знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
7. выполнение технических действий из базовых видов спорта.

#### **Достаточный уровень знаний:**

1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и других видов физической культуры;
2. владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
3. выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
4. знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

5. выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
6. участие в спортивных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр;
7. 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. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

**Легкая атлетика:** Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с места. «Челночный бег». Эстафетный бег. Кроссовый бег 800, 1500, 2000 м. Метание малого мяча на дальность. Высокий старт. Бег со старта в гору. Бег на короткие дистанции с чередованием ходьбой. Метание в цель. Бег 100 м. Финиширование. Равномерный бег 3 мин.

#### **Спортивные игры:**

**Баскетбол:** Инструктаж по ТБ. Изучение основных правил игры. Стойки и передвижения. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Ведение мяча с изменением направления; передача, ловля мяча в движении. Ведение, передача, ловля мяча и бросок в корзину. Бросок мяча в корзину одной рукой с плеча. Игра по правилам.

**Волейбол:** Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте в парах. Нижняя прямая подача. Прыжок в высоту с 4-5 беговых шагов способом «перешагивание». Передача мяча сверху через сетку. Волейбол. Игра по правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики:** Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Сдача рапорта. Кувырок вперед и назад. Преодоление гимнастической полосы препятствий. «Мост» и поворот в упор на одном колене. Составление комбинаций из акробатических элементов. Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Подтягивание в висе. Ходьба по гимнастической скамейке со взмахами рук, с хлопками под ногой, поворот налево (направо) и упор присев на правой (левой) ноге. Равновесие на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем. Опорный прыжок через гимнастического козла «ноги врозь».

**Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений):** Прохождение расстояния от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и закрытыми глазами. Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Выполнение различных упражнений без контроля зрения. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.

**Лыжная подготовка:** Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного инвентаря. Прохождение дистанции до 1 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход. Передвижение на лыжах по местности всеми способами. Подъем «елочкой». Совершенствование спусков с гор. Поворот переступанием. Торможение плугом. Лыжная эстафета. Чередование различных лыжных ходов.

**Тематическое планирование**

№	Наименование раздела	Кол-во часов		Вид деятельности обучающихся
		Всего	Практических	
1.	Основы знаний.	В процессе урока		<p><b>Определяют</b> и кратко <b>характеризуют</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><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.</p>
2.	Легкая атлетика.	18	18	<p><b>Знают:</b> фазы прыжка в длину с разбега; правила передачи эстафетной палочки; технику низкого старта.</p> <p>Правильно <b>финишируют</b> в беге на 100м; правильно <b>отталкиваются</b> в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; <b>метают</b> малый мяч в цель с места и на дальность с 4-6 шагов разбега; <b>финишируют</b> не сбавляя скорость (финишная черта); <b>определяют</b> разбег при выполнении метания мяча (сектор, разбег), правильно держать мяч; <b>умеют</b> варьировать темп бега в зависимости от самочувствия (кросс).</p> <p><b>Осваивают</b> технику бега различными способами. <b>Осваивают</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявляют</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p><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 разбега.</p>
3.	Баскетбол.	5	5	<p><b>Излагают</b> правила проведения спортивных игр. <b>Взаимодействуют</b> в парах и группах при выполнении технических действий. <b>Демонстрируют</b> технические действия: ловят и передают мяч; ведут мяч на месте и в движении; выполняют передачу мяча от груди; бросают мяч в корзину двумя руками снизу с места; меняют скорость бега; координируют движения; меняют направление бега; ориентируются на игровом поле; бегают с изменением направления.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила техники безопасности. <b>Проявляют</b> быстроту и ловкость во время спортивных игр.</p>
4.	Волейбол.	10	10	<p><b>Излагают</b> правила проведения спортивных игр, расстановку игроков на площадке, правила перехода. <b>Взаимодействуют</b> в парах и группах при выполнении технических действий.</p> <p><b>Демонстрируют</b> технические действия. передачу мяча сверху, снизу двумя руками; выполняют нижнюю, верхнюю подачу мяча. <b>Соблюдают</b> правила техники безопасности.</p> <p><b>Проявляют</b> быстроту и ловкость во время спортивных игр.</p>
5.	Гимнастика с основами акробатики.	14	14	<p><b>Подают</b> команды при выполнении общеразвивающих упражнений, <b>соблюдают</b> дистанцию в движении;</p> <p><b>выполняют</b> прыжок через козла способом «ноги врозь»;</p> <p><b>сохраняют</b> равновесие; технику кувырков вперед и назад; упражнения на гимнастической</p>

				<p>скамейке; акробатические и гимнастические комбинации. <b>Составляют</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. <b>Оказывают</b> помощь в установке и уборке снарядов. <b>Различают</b> строевые команды. Чётко <b>выполняют</b> строевые приёмы. <b>Осваивают</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивают</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><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.</p> <p><b>Различают и выполняют</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой».</p> <p><b>Соблюдают</b> дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений. <b>Выполняют</b> технику разученных стоек, седов, 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.</p>
6.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	6	6	<p><b>Соблюдают</b> правила техники безопасности.</p> <p><b>Осваивают</b> точность движений.</p> <p><b>Выполняют</b> различные упражнения без контроля и с контролем зрения.</p>
7.	Лыжная подготовка.	15	15	<p><b>Знают:</b> для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи; как выбрать лыжи и палки по росту; технику попеременного двухшажного хода; виды спусков, торможений, поворотов на лыжах.</p> <p><b>Умеют:</b> правильно смазать лыжи; координировать движения туловища, рук, ног; преодолевать на лыжах до 2км.; выполнять команды в строю, надевание лыжного инвентаря; передвигаться на лыжах в равномерном темпе; преодолевать препятствия, изученными лыжными ходами.</p> <p><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, спусков и подъемов. <b>Выполняют</b> технику попеременного и бесшажного хода.</p> <p><b>Моделируют</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><b>Проявляют</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
	Всего:	68	68	

### Календарно-тематическое планирование

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
<b>Легкая атлетика</b>			
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Стартовый разгон.	1	
2	Бег 60 м с низкого старта.	1	
3	Бег с преодолением препятствий.	1	
4	Прыжки в длину с места. «Челночный бег».	1	
5, 6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
7	Эстафетный бег.	1	
8	Кроссовый бег 1500 м.	1	
9, 10	Метание малого мяча на дальность.	2	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
11	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Сдача рапорта.	1	
12, 13	Кувырок вперед и назад.	2	
14	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	
15	Составление комбинаций из акробатических элементов.	1	
16	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.	1	
17	Мальчики: подтягивание в висе; подъем прямых ног в висе на гимнаст. стенке. Девочки: подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке.	1	
18, 19	Стойка на голове с помощью рук для мальчиков. «Мост» и поворот в упор на одном колене (направо, налево) для девочек.	2	
20	Ходьба по гимнастической скамейке со взмахами рук, с хлопками под ногой, поворот налево (направо) и упор присев на правой (левой) ноге.	1	
21	Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер.	1	
22	Равновесие на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем.	1	
23, 24	Опорный прыжок через гимнастического козла «ноги врозь».	2	
<b>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</b>			
25, 26	Прохождение расстояния от одного ориентира до другого за определённое количество шагов с открытыми глазами и закрытыми глазами.	2	
27	Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	1	
28, 29	Выполнение различных упражнений без контроля зрения.	2	
30	Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	1	
<b>Лыжная подготовка</b>			
31	Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного инвентаря. Прохождение дистанции до 1 км.	1	
32	Попеременный двухшажный ход.	1	
33	Одновременно бесшажный ход.	1	

34	Прохождение дистанции до 2 км.	1	
35	Передвижение на лыжах по местности всеми способами.	1	
36	Подъем «елочкой».	1	
37, 38	Совершенствование спусков с гор.	2	
39	Поворот переступанием.	1	
40, 41	Торможение «плугом».	2	
42	Лыжная эстафета.	1	
43, 44	Торможение «полуплугом».	2	
45	Чередование различных лыжных ходов.	1	
<b>Волейбол</b>			
46	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
47, 48	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте в парах.	2	
49, 50	Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте в парах.	2	
51	Нижняя прямая подача.	1	
52	Выполнение прыжков с места и с шага в высоту и длину у сетки.	1	
53	Верхняя прямая подача.	1	
54	Атакующий удар у сетки.	1	
55	Волейбол. Игра по правилам.	1	
<b>Баскетбол</b>			
56	Инструктаж по ТБ. Изучение основных правил игры. Стойки и передвижения.	1	
57	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.	1	
58	Ведение мяча с изменением направления; передача, ловля мяча в движении.	1	
59	Ведение, передача, ловля мяча и бросок в корзину.	1	
60	Бросок мяча в корзину одной рукой с плеча.	1	
<b>Легкая атлетика</b>			
61	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 3 мин.	1	
62	Броски н/мяча весом 2-3кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1	
63	Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег.	1	
64	Прыжки в длину с места. «Челночный бег».	1	
65	Бег 800 м.	1	
66, 67	Метание гранаты с разбега, из положения; лежа, с прыжка, с колена.	2	
68	Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность.	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» 7 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:

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- расширение индивидуальных двигательных возможностей;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их.

### Учебные нормативы по физкультуре для 7 класса

№	Упражнение	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60м,с.	9.8	10.3	10.8	10.8	11.3	11.8
2.	Бег 100м.	15.1	15.6	16.2	17.5	18.5	19.5
3.	Бег 1000м.	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.50
4.	Бег 2000м.	9.40	10.40	11.30	11.20	12.40	13.50
5.	Прыжок в длину с места.	180	170	150	170	160	145
6.	Подтягивание: на высокой перекладине (Ю), на низкой (Д).	7	5	4	15	12	10
7.	Метание мяча на дальность.	35	31	23	25	19	16
8.	Прыжок в длину с разбега.	360	330	300	330	300	270
9.	Подъем туловища за 1 мин. в положении лежа (кол-во раз).	28	25	18	24	20	15
10.	Передвижение на лыжах 1км.	5.45	6.15	6.45	6.15	6.45	7.30
11.	Передвижение на лыжах 2км.	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
12.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	100	90	80	110	100	85

### 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.