

Особенности оценки по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) 1-4 классы

1. Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования и способов оценки

1 класс

Содержание предмета	Планируемые предметные результаты (на конец обучения в 1 классе)	Этапы формирования (текущая, тематическая, промежуточная)	Способы оценки (устно/письменно/практика)
<p>Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей» <u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Понятия «Физическая культура», «Режим дня», правила распорядка дня. – Основные способы и особенности движений и передвижений человека. – Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни. – Правила поведения на уроках физической культуры. – Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале. – Роль физических упражнений в жизни человека. - Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями <p><u>Физические упражнения.</u> Упражнения по видам разминки. Общая разминка. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)</p>	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»; - формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями; - знать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке); - знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь 	<p>текущая</p>	<p>Устно/ практика</p>

<p>Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.</p> <p>Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.</p> <p>Удержание гимнастической палки.</p> <p>Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.</p> <p>Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола.</p> <p>Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.</p> <p>Удержание скакалки. Прыжки на скакалке двумя ногами.</p> <p>Бег равномерный по кругу, по прямой.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).</p> <p>Артикуляционная гимнастика.</p> <p>Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и закрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»).</p> <p>Пальчиковая гимнастика. Игры-манипуляции: «Рыбки», «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять».</p> <p>– Нейрогенная гимнастика.</p> <p>Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».</p> <p>– Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец», «Перекрёстные шаги».</p> <p>Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p>	<p>применять их в повседневной жизни.</p> <p>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать гимнастические упражнения в положении стоя, сидя и при ходьбе; - составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультурминуток, выполнения упражнений гимнастики. <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; - осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (гимнастическая палка, мяч); <p><i>Коррекционно-развивающая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций, артикуляционной гимнастики, упражнений нейрогенной гимнастики без предметов. 		
--	--	--	--

<p>Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпо-ритмических характеристик.</p> <p>Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг.</p>			
<p>Модуль «Легкая атлетика» <u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Основные способы и особенности движений и передвижений человека. – Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья и физического развития. – Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке). – Основные виды разминки. <p>Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.</p> <p>Ходьба: парами, по кругу; в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Ходьба и бег по пересеченной местности, стадиону, по кругу в зале, с изменением направления.</p> <p>Прыжки на двух ногах вверх и вперед.</p> <p>Броски мяча на дальность снизу и сверху.</p> <p>Подводящие упражнения к метанию: держать, бросать и ловить малый мяч.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке); - называть основные способы и особенности движений и передвижений человека; - знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни. <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; - осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, 	<p>текущая, тематическая</p>	<p>Устно/ практика</p>
<p>Модуль «Подвижные игры» <u>Знания</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Правила подвижных игр; – Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; – Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. – Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития. 	<p>Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх; - выполнять игровые задания для знакомства с 	<p>текущая, тематическая</p>	<p>Устно/ практика</p>

<p><u>Физические упражнения.</u> Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передай – встань», «Найди мяч», «Мышеловка», «Свободное место», «Водяной», «Самолеты».</p> <p>Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p>	<p>видами спорта, основами туристической деятельности.</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i></p> <p>- осваивать способы игровой деятельности.</p>		
--	--	--	--

1 дополнительный класс

Содержание предмета	Планируемые предметные результаты (на конец обучения в 1 дополнительном классе)	Этапы формирования (текущая, тематическая, промежуточная)	Способы оценки (устно/письменно/практика)
<p>Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей» <u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни. – Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале – Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка. – Правила выполнения гимнастических упражнений. – Упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток – Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале. – Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне. – Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни. <p><u>Физические упражнения.</u> Упражнения общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»).</p>	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»; - иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; - знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке); - понимать и раскрывать значение регулярного выполнения физических упражнений для гармоничного развития, знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; - знать основные виды разминки. <p>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать гимнастические упражнения для развития гибкости и координации; - измерять и демонстрировать в записи 	<p>текущая</p>	<p>Устно/ практика</p>

<p>Освоение танцевальных позиций у опоры.</p> <p>Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».</p> <p>Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).</p> <p>Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).</p> <p>Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.</p> <p>Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.</p> <p>Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом.</p> <p>Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.</p> <p>Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.</p> <p>Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой.</p> <p>Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.</p> <p>Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.</p> <p>Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения:</p>	<p>индивидуальные показатели длины и массы тела.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса; - осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны; упражнения с гимнастическими предметами (мяч, скакалка). <p><i>Коррекционно-развивающая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения простых сюжетных пальчиковых игр (с участием одной руки), звуковой гимнастики, глазодвигательной, нейрогенной гимнастики. - осваивать упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе. 		
--	--	--	--

<p>«Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.</p> <p>Артикуляционная гимнастика.</p> <p>Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)</p> <p>Глазодвигательная гимнастика.</p> <p>Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек».</p> <p>Нейрогенная гимнастика.</p> <p>Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное перекладывание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.</p>			
<p>Модуль «Легкая атлетика»</p> <p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные способы и особенности движений, передвижений человека. - Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке). - Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. - Способы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей. - Простые термины легкоатлетических упражнений. <p><u>Физические упражнения.</u></p> <p>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.</p> <p>Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.</p> <p>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с</p>	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке); - называть основные способы и особенности движений и передвижений человека; - понимать и раскрывать значение регулярного выполнения физических упражнений для гармоничного развития. <p><i>Коррекционно-развивающая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе. 	<p>текущая, тематическая</p>	<p>Устно/ практика</p>

<p>ускорениями, с сохранением правильной осанки; Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком. Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.</p>			
<p>Модуль «Подвижные игры» <u>Знания:</u> – Правила подвижных игр; – Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; – Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. <u>Физические упражнения.</u> Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса» «Два мороза» «Мышеловка» «Угадай, кого поймали» «Мы веселые ребята» «Стадо и волк» и т.д. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Игровые задания с использованием строевых упражнений на материале гимнастики. Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.</p>	<p>Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения: – участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, с заданиями на выполнение движений под музыку, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения. Физкультурно-оздоровительная деятельность: – осваивать способы игровой деятельности.</p>	<p>текущая, тематическая</p>	<p>Устно/ практика</p>

2 класс

Содержание предмета	Планируемые предметные результаты (на конец обучения в 2 классе)	Этапы формирования (текущая, тематическая, промежуточная)	Способы оценки (устно/ письменно/ практика)
<p>Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей» <u>Знания:</u> – Понятие о гармоничном физическом развитии. – Измерения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений (пальпаторно). – Формирование осанки – компонент здоровья. – Назначение утренней зарядки, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры. – Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.</p>	<p>– различать основные разделы физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт); – называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; – объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий</p>	<p>текущая</p>	<p>Устно/ письменно/ практика</p>

<p>– Упражнения по видам разминки, партерная разминка</p> <p>– Виды основных физических качеств.</p> <p><u>Физические упражнения.</u></p> <p>Организующие команды и приёмы.</p> <p>Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью</p> <p>Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).</p> <p>Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: укрепления мышц стопы, развития гибкости, упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук.</p> <p>Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища</p>	<p>спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов; - уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности); - знать основные строевые команды. <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультурминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой; - классифицировать виды физических упражнений в соответствии с 		
---	--	--	--

<p>попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).</p> <p>Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).</p> <p>Подводящие упражнения, акробатические упражнения.</p> <p>Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты), шпагат.</p> <p>Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом</p> <p>Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.</p> <p>Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.</p> <p>Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с</p>	<p>определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей; - осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подскоками, галопом; - осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей; - демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны); <p><i>Коррекционно-развивающая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик 		
---	---	--	--

<p>различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.</p> <p>Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов</p> <p>Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.</p> <p>Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).</p> <p>Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.</p>	<p>гимнастики, нейрогенной гимнастики.</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические. - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием. - осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол). - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). 		
<p>Модуль «Легкая атлетика»</p> <p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> –Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). –Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе. –Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. –Назначение занятий спортом. –Техника преодоления небольших препятствий при передвижении. <p><u>Физические упражнения.</u></p> <p>Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодоление препятствий.</p> <p>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).</p> <p>Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические. - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием; - называть виды лёгкой атлетики; - называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; 	<p>текущая, тематическая</p>	<p>Устно/ Письменно/ практика</p>

<p>Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания.</p> <p>Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление.</p> <p>Прыжки в длину с места на максимальный результат.</p> <p>Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги.</p> <p>Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой.</p>			
<p>Модуль «Подвижные игры» <u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; – Правила подвижных игр; – Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. <p><u>Физические упражнения.</u></p> <p>Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту».</p> <p>Спортивные эстафетыс обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом.</p> <p>Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.</p> <p>Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики.</p> <p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.</p>	<p>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры; <p>Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения. 	<p>текущая, тематическая, промежуточная</p>	<p>Устно/ Письменно/ практика</p>

3 класс

Содержание предмета	Планируемые предметные результаты (на конец обучения в 3 классе)	Этапы формирования (текущая, тематическая, промежуточная)	Способы оценки (устно/ письменно/ практика)
<p>Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей» <u>Знания:</u></p>	<p>- различать основные предметные области адаптивной физической культуры</p>	<p>текущая</p>	<p>Устно/ практика</p>

<p>– Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.</p> <p>– Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные термины гимнастических упражнений.</p> <p>– Упражнения для основных мышечных групп и различных частей тела</p> <p>– Упражнения на развитие физических качеств. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.</p> <p>– Различные комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений. <u>Физические упражнения.</u> Организующие команды и приёмы. Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп. Динамичные и статичные упражнений основной гимнастики. Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов. Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный). Упражнения в танцах галоп и полька. Освоение отдельных акробатических упражнений: кувырок вперёд, шпагат.</p>	<p>(рекреационная, оздоровительная, спорт);</p> <p>– называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</p> <p>– представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;</p> <p>– формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;</p> <p>– различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;</p> <p>– выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению; Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:</p> <p>– определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;</p> <p>– проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i></p> <p>– осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических</p>		
--	--	--	--

<p>Танцевальные упражнения группой, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.</p> <p>Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы;</p> <p>Игры на переключение внимания</p> <p>Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую;</p> <p>упражнения на переключение внимания;</p> <p>Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.</p> <p>Сидя («каток», «серп», «окно», «малая», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»).</p> <p>Ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения для стоп с массажным мячом.</p> <p>Упражнения на осанку у гимнастической лестницы, скамейки.</p> <p>Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».</p> <p>Упражнения для глаз</p> <p>«Круговые движения головой», «Слежение», «Двоение в глазах», «Круги в темноте», «Глаза закрыты», «Жмурки», «Часы», «Прокати шар в ворота», «Проследи за движением флажка», «Обведи контур фигуры».</p> <p>Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения.</p> <p>«Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг</p> <p>«Третий глаз», «Пальминг».</p>	<p>упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей; - осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки и другие; - проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития; - осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; - осваивать строевой и походный шаг. - осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка); - осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку; <p><i>Коррекционно-развивающая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения логоритмики, различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное). 		
---	--	--	--

<p>Обучение расслаблению: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей, изометрические упражнения с преобладанием фазы расслабления.</p> <p>Логоритмические упражнения под музыкальное сопровождение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения. - осваивать и демонстрировать упражнения в согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии. - осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка). - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч). 		
<p>Модуль «Легкая атлетика»</p> <p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой; - Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья. - Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки). - Основные термины легкоатлетических упражнений. - Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице. - Виды физической нагрузки при развитии основных физических качеств. <p><u>Физические упражнения.</u></p> <p>Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.</p> <p>Повторное выполнение беговых нагрузок в горку; Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.</p> <p>Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре; - различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека; - выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений. - осваивать универсальные умения бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное; 	<p>текущая, тематическая, промежуточная</p>	<p>Устно/ практика</p>

<p>Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.</p> <p>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. Прыжки на 90 и 180 градусов.</p> <p>Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Метание теннисного мяча в заданную цель.</p> <p>Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.</p>			
<p>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</p> <p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Правила подвижных игр; – Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных. – Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол. <p><u>Физические упражнения.</u></p> <p>Подвижные игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения «Море волнуется», «Что делает?», «Фигуры», «Воздух, вода, земля, ветер» и др.</p> <p>Народные игры «Лапта».</p> <p>Элементы спортивных игр.</p> <p>Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.</p> <p>Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.</p> <p>Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.</p>	<p>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор). <p>Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:</p> <p>составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды). – осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору). 	<p>текущая, тематическая, промежуточная</p>	<p>Устно/ Письменно/ практика</p>

4 класс

Содержание предмета	Планируемые предметные результаты (на конец обучения в 4 классе)	Этапы формирования (текущая, тематическая, промежуточная)	Способы оценки (устно/ письменно/ практика)
<p>Модуль «Легкая атлетика»</p> <p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Основы профилактики травматизма. – Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями. – Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой – Влияние различных легкоатлетических упражнений на организм. – Основные группы мышц, задействованные при выполнении отдельных легкоатлетических упражнений. – Требования к одежде и обуви в зависимости от места занятий (зал, стадион) и погодных условий на занятиях на улице. – Тестирование в условиях ГТО. <p><u>Физические упражнения.</u></p> <p>Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.</p> <p>Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.</p> <p>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.</p> <p>Метание малого мяча на дальность, стоя на месте, с 2-х и 3-х шагов.</p> <p>Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;</p>	<ul style="list-style-type: none"> – определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; – называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; – формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре; – различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека; – выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений; – определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; – определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий. – осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений; – принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств. – осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений; – осваивать технику выполнения спортивных упражнений; – осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании 	<p>текущая, тематическая</p>	<p>Устно/ практика</p>

<p>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 многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); 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. Прыжки в длину с места на максимальный результат. Прыжки в длину с места: 1-ый на максимальный результат; 2-ой вполсилы - на длину, равную половине максимального результата.</p>	<p>специальных физических упражнений; - проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений. - осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;</p>		
<p>Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей» <u>Знания:</u> – Основные области адаптивной физической культуры (рекреационная, лечебная, оздоровительная) – Общее строение человека, основные части костного скелета. – Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах; – Упражнения на развитие основных физических качеств. – Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины; – Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой. – Спорт и гимнастические виды спорта. – Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба. <u>Физические упражнения.</u></p>	<p>– определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; – различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная); – называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; – представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц; – формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре; – различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;</p>	<p>текущая, тематическая, промежуточная</p>	<p>Устно/ Письменно/ практика</p>

<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры</p> <p>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).</p> <p>Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;</p> <p>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;</p> <p>Подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;</p> <p>Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед 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.</p> <p>Упражнения в танцах «Летка-енка».</p> <p>Фронтальное выполнение комбинации физических упражнений и танцевальных движений, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).</p> <p>Индивидуальные корректирующие упражнения для осанки и стопы.</p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений; - определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; - определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий. - составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур; - измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности); - объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору); - моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другое; - осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс); - моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей; 		
---	---	--	--

<p>корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба). Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки». Логоритмические упражнения со стихами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений; - осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя); - принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств. - осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений; - осваивать технику выполнения спортивных упражнений; - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений; - проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики; - выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений; - различать, выполнять и озвучивать строевые команды; - осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений; - соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; - демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при 		
--	--	--	--

	<p>передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега; - осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах; - моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры); <p><i>Коррекционно-развивающая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании). - осваивать и демонстрировать упражнения для индивидуальной коррекции нарушений осанки, плоскостопия. - Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление) 		
<p>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</p> <p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре. - Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи - Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол. <p><u>Физические упражнения.</u></p> <p>Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости. Пионербол.</p> <p>Волейбол: приём и передача мяча в парах разными способами, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; - определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий. - общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; - составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. - описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор); - осваивать универсальные умения в самостоятельной организации 	<p>текущая, тематическая, промежуточная</p>	<p>Устно/ практика</p>

<p>выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	<p>и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет; - осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; - осваивать технические действия из спортивных игр.</p>		
---	--	--	--

Система оценивания планируемых результатов по предмету «Физическая культура»

Специальные условия проведения текущей, промежуточной и итоговой (по итогам освоения АООП НОО) аттестации обучающихся с ЗПР включают:

- особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;
- привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);
- присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;
- адаптирование инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:
 - 1) упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;
 - 2) упрощение многозвеньевой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;
 - 3) дополнение письменной инструкции к заданию, при необходимости, зачитыванием педагогическим работником инструкции вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;
 - адаптирование, при необходимости, текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению);
 - предоставление, при необходимости, дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
 - увеличение времени на выполнение заданий;
 - организация короткого перерыва (10 - 15 минут) при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;
 - недопущение негативных реакций со стороны педагогического работника, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию обучающегося.

Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся и оценка овладения ими программного материала. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественный показатель успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости - это сдвиги в физической подготовке, складывается из: показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (скоростно- силовых, силовой выносливости и др.). Количественные показатели в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности выступают как единое целое всесторонней оценки успеваемости с учетом физической подготовки, состоянием здоровья, пола обучаемого. Учитель должен ориентироваться не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменений за определенный период.

Особенностями оценки успеваемости по физической культуре является:

- учет психических особенностей, состояний и телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;
- широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Виды учета:

- предварительный (на первых уроках, в начале изучения отдельных тем и разделов программы),
- текущий и итоговый.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ С ОВЗ

В первом и первом дополнительном классах исключается система балльного (отметочного) оценивания.

Допускается лишь словесная объяснительная оценка. Оцениванию не подлежат: темп работы ученика, личностные качества школьников, своеобразие их психических процессов, (особенности памяти, внимания, восприятия, темп деятельности и другое).

2-4 классы:

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

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

Значительные ошибки – ошибки, 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 от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

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

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих *специальную и подготовительную* физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Обучающиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

2. Требования к выставлению отметок за промежуточную аттестацию

Промежуточная аттестация обучающихся – это вид внутреннего контроля качества образования, проводимого с целью определения степени освоения учащимися содержания учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), дисциплин (модулей) образовательной программы за год, в результате проведения которого фиксируется освоение учащимися определенной части образовательной программы класса и принимается административное решение о возможности получения образования на следующем этапе обучения. Система отметок при промежуточной аттестации пятибалльная: «5» (отлично), «4» (хорошо), «3» (удовлетворительно), «2» (неудовлетворительно).

В системе оценки достижения планируемых результатов освоения программы основного общего образования с ОВЗ предусмотрено создание специальных условий проведения промежуточной аттестации в соответствии с учетом здоровья обучающихся с ОВЗ, их особыми образовательными потребностями.

В 1 и 1 дополнительном классах промежуточная аттестация не проводится.

Промежуточная аттестация учащихся по учебному предмету «Физическая культура» проводится в форме **учёта текущих образовательных результатов.**

Учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по учебному предмету «Физическая культура» по уважительной причине, подтвержденной документально, могут:

- пройти промежуточную аттестацию в дополнительные сроки, определяемые графиком образовательного процесса и предназначенные для передачи академических задолженностей;
- быть переведены в следующий класс условно, с последующей передачей академических задолженностей.

От промежуточной аттестации по учебному предмету «Физическая культура» решением педагогического совета, на основании медицинских документов и заявлений родителей (законных представителей), могут быть освобождены следующие категории обучающихся:

- обучающиеся, находящиеся на длительном лечении в специализированных лечебных учреждениях (санаториях и профилакториях);
- дети-инвалиды;
- обучающиеся, осваивающие основную образовательную программу соответствующего уровня общего образования в форме индивидуального обучения на дому, при условии, что по всем предметам учебного плана они имеют текущие положительные отметки;
- победители и призеры регионального, всероссийского этапов Всероссийской олимпиады школьников в том случае, если соответствующий предмет выбран для промежуточной аттестации.