

Рассмотрено на заседании
методического совета
Протокол №1
от «28» августа 2025г.
Руководитель методического совета
Е.А. Щукина

Утверждено:
Директор
ГКОУ «Вышневолоцкая
школа–интерната №2»
Т.В. Шутилова
Приказ № 72/2
от «29» августа 2025г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ВЫШНЕВОЛОЦКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №2»

Рабочие программы по курсу внеурочной деятельности
«ЧАС ЗДОРОВЬЯ»

для обучающихся 5, 6, 7, 8, 9 классов с ЗПР

на 2025- 2026 учебный год
(срок реализации программы)

Учитель: Коржиков Алексей Викторович

г. Вышний Волочёк
2025 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Час здоровья» (далее по тексту – Курса) в 5, 6, 7, 8, 9 классах составлена на основе требований к результатам освоения программы, представленных в ФГОС ООО обучающихся с задержкой психического развития , а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания.

Цели и задачи курса.

Общей целью Курса является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха, получение знаний и навыков в процессе освоения, социализация и укрепление дружеских связей через совместные занятия.

Цель реализации программы по Курсу – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Задачи:

Общие задачи физического воспитания обучающихся в дополнение к основному общему образованию:

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

развитие двигательной активности обучающихся;

достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;

обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;

формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;

воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;

формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;

развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) Курса:

коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;

коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;

коррекция психических нарушений в процессе деятельности зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;

воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Характеристика психологических предпосылок к изучению курса обучающимися с ЗПР.

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти.

Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;

обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;

обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Место в структуре учебного плана.

5 класс всего: 34 часа – в неделю 1 час;

6 класс всего: 34 часа – в неделю 1 час;

7 класс всего: 34 часа – в неделю 1 час;

8 класс всего: 34 часа – в неделю 1 час;

9 класс всего: 34 часа – в неделю 1 час;

Подходы к содержанию обучения, к определению планируемых результатов и структуре тематического планирования.

Адаптивная физическая культура создана на стыке медицины, физической культуры, коррекционной педагогики и основывается на анатомии, физиологии, общей и частной патологии, физическом воспитании, специальной психологии. Адаптивное физическое воспитание является видом адаптивной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Как отмечает Шипова Н. С., «адаптивное физическое воспитание (АФВ) — представляет собой науку, изучающую различные аспекты физиологии. В первую очередь адаптивное физическое воспитание направлено на коррекцию двигательных нарушений двигательной системы организма, объединяющей ее биомеханический, физиологический и психологический аспекты. Его методами и приемами являются физические упражнения, элементы спорта, подвижные игры, дыхательные упражнения и техники релаксации. Для улучшения уровня здоровья, частичного восстановления двигательных функций, комфортного самочувствия людям с особыми потребностями необходимо не только реабилитационное лечение, но и

значительное повышение уровня двигательной активности за счет различных видов адаптивной физической культуры. Современные подходы к адаптивному физическому воспитанию и реабилитации тесно связаны и опираются на основные педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушения в развитии. Индивидуальный подход подразумевает учет присущих человеку качеств. Эти характеристики касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, черт характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранности функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальн. Также отмечают дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании, о котором подробно Это означает объединение детей в относительно похожие группы. Подход, основанный на принципе компенсаторной направленности педагогических воздействий, призван компенсировать недоразвитие, инвалидность или утрату. С помощью специально подобранных физических упражнений, методов и методических приемов можно стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных органах и системах, активизируя сохраненные функции, создавая во времени стойкую долговременную компенсацию. В настоящее время признается важность учета вариативности педагогических воздействий, что означает бесконечное разнообразие не только физических упражнений, но и условий их выполнения, способов регуляции, эмоционального состояния, воздействия на различные сенсорные ощущения, речи, мелкой моторики и др. Дети с отклонениями в развитии вследствие малой вынужденной подвижности испытывают двигательный и эмоциональный голод, дефицит общения, поэтому разнообразие двигательной деятельности, особенно игровой, хотя бы частично компенсирует эти негативные явления.

Содержание Курса.

Основной тематический раздел Курса составляет физкультурно- спортивное направление в котором обучающиеся приобретут теоретические и практические знания по основным аспектам теории и методики физической культуры и спорта. Ознакомятся с правилами гигиены и восстановления при занятиях физической культурой и спортом. Получат теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Создадут положительные предпосылки для развития и совершенства быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости и реакции. Сформируют понятия о здоровье и здоровом образе жизни и положительном влиянии систематических занятий физической культурой. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры. Они прививают способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Планируемые результаты освоения Курса.

Личностные результаты:

российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на Курсе;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты.

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия; объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д. обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты; оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по Курсу;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

планировать и корректировать свое физическое развитие;

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на Курсе;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;

анализировать собственную деятельность на Курсе и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Предметные результаты.

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по Курсу являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности при занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах, оценивать их оздоровительный эффект;

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

тренироваться в упражнениях общеперифической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

А.П. Матвеев Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2023.

М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы.

В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль») – М.: Просвещение, 2021. 11.Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

КИМ:

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м/с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3*10 м	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места,	11	140-и ниже	160-180	195и выше	130и ниже	150-175	185и выше
	см	12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000	1300	700 и ниже	850-1000	1100
		12	950	1100	1350	750	900-1050	1150

		13	1000	1150	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200	1450	850	1000	1250
		15	1100	1250	1500	900	1050	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики);	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
	Нанизкой перекладине извиса лежа (девочки)- количество раз	14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	16

Обучающиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм; О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним

признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой и двигательные умения, навыки и способности: В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолеть с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол. Уровень развития физической культуры обучающихся, оканчивающих основную школу

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

основы истории развития физической культуры в России (в СССР); особенности развития избранного вида спорта; педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования принципы создания простейших сооружений и площадок; правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
 разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
 контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
 управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Овладение обучающимися с ЗПР физической культурой предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствует возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№п/п	Название темы	Дата проведения
1.	Установочное занятие. Техника безопасности.	
2.	Формирование здоровых привычек через систематические занятия ФК. ОФП с собственным весом	
3.	Основы личной гигиены. Игры на развитие ловкости и координации.	
4.	Смешанное передвижение. Игры на развитие внимания и ловкости.	
5.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры с мячом.	
6.	ВФСК "ГТО". Упражнения из комплекса для соответствующей возрастной ступени.	
7.	Упражнения с собственным весом. Игра в "вышибалы"	
8.	Формирование правильной осанки. Упражнения у гимнастической стенки.	

9.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры в командах.	
10.	Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	
11.	Здоровье и здоровый образ жизни. Упражнения с медицинболами.	
12.	Развитие ловкости движений. Упражнения без предметов и с предметами: мячи, скакалки.	
13.	Ходьба с различным положением рук в быстром и медленном темпе.	
14.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры с элементами координационных упражнений.	
15.	Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Игры с элементами ОФП.	
16.	Развитие координации и ловкости. Упражнения на скакалке.	
17.	Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	
18.	ОФП с собственным весом. Комплекс упражнений со скакалкой, с обручем.	
19.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения с гимнастическими палками.	
20.	Развитие координации и ловкости. Упражнения на гимнастической стенке.	
21.	Зимние виды спорта- беговые лыжи. Игры с элементами ОФП.	
22.	Развитие координации и ловкости. Упражнения с малыми мячами и коллсбросом.	
23.	Полоса препятствий. Игры: «Перепрыгни», «Змейка».	
24.	Виды упражнений на турнике. Упражнения на скакалках.	
25.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения с мячами.	
26.	Зимние виды спорта- хоккей. Игры с элементами ОФП.	
27.	Упражнения с обручами. Игры с мячами в команде.	
28.	Развитие ловкости движений. Упражнения в парах с мячами.	
29.	Бег с преодолением комбинации препятствий. Игры: «классики».	
30.	Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	
31.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения на гимнастических матах.	
32.	Летние виды спорта- футбол. Эстафеты с предметами.	
33.	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры с мячом.	
34.	Развитие ловкости движений. Игра "Перестрелка".	

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Название темы	Дата проведения
1.	Установочное занятие. Техника безопасности.	
2.	Формирование здоровых привычек через систематические занятия ФК. ОФП с собственным весом	

3.	Основы личной гигиены. Игры на развитие ловкости и координации.	
4.	Смешанное передвижение. Игры на развитие внимания и ловкости.	
5.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры с мячом.	
6.	ВФСК "ГТО". Упражнения из комплекса для соответствующей возрастной ступени.	
7.	Упражнения с собственным весом. Игра в "вышибалы"	
8.	Формирование правильной осанки. Упражнения у гимнастической стенки.	
9.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры в командах.	
10.	Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	
11.	Здоровье и здоровый образ жизни. Упражнения с медицинболами.	
12.	Развитие ловкости движений. Упражнения без предметов и с предметами: мячи, скакалки.	
13.	Ходьба с различным положением рук в быстром и медленном темпе.	
14.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры с элементами координационных упражнений.	
15.	Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Игры с элементами ОФП.	
16.	Развитие координации и ловкости. Упражнения на скакалке.	
17.	Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	
18.	ОФП с собственным весом. Комплекс упражнений со скакалкой, с обручем.	
19.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения с гимнастическими палками.	
20.	Развитие координации и ловкости. Упражнения на гимнастической стенке.	
21.	Зимние виды спорта- беговые лыжи. Игры с элементами ОФП.	
22.	Развитие координации и ловкости. Упражнения с малыми мячами и колцетбросом.	
23.	Полоса препятствий. Игры: «Перепрыгни», «Змейка».	
24.	Виды упражнений на турнике. Упражнения на скакалках.	
25.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения с мячами.	
26.	Зимние виды спорта- хоккей. Игры с элементами ОФП.	
27.	Упражнения с обручами. Игры с мячами в команде.	
28.	Развитие ловкости движений. Упражнения в парах с мячами.	
29.	Бег с преодолением комбинации препятствий. Игры: «классики».	
30.	Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	
31.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения на гимнастических матах.	
32.	Летние виды спорта- футбол. Эстафеты с предметами.	
33.	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры с мячом.	

34.	Развитие ловкости движений. Игра "Перестрелка".	
-----	-------------------------------------------------	--

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Название темы	Дата проведения
1.	Установочное занятие. Техника безопасности.	
2.	Самоконтроль при занятиях ФК. ОФП с собственным весом	
3.	Упражнения на укрепление мышц стопы и голенистопа	
4.	Интервальное передвижение. Упражнения на развитие ловкости. Настольный теннис	
5.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры с мячом.	
6.	ВФСК "ГТО". Упражнения из комплекса для соответствующей возрастной ступени.	
7.	ОФП со свободными весами. Игра в "вышибалы"	
8.	Упражнения для правильной осанки у гимнастической стенки. Эстафета на ловкость и координацию.	
9.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры в командах.	
10.	Упражнения для укрепления мышц стопы и голенистопа с гимнастическими палками.	
11.	Здоровые привычки - как образ жизни. Упражнения с медицинболами в парах	
12.	Развитие ловкости движений. Упражнения с предметами: мячи, скакалки, обручи	
13.	Бег в быстром и медленном темпе. Упражнения на гибкость. Настольный теннис	
14.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры с элементами координационных упражнений.	
15.	Дневник самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Игры с элементами ОФП.	
16.	Развитие координации и ловкости. Упражнения на скакалке и с обручем.	
17.	Профилактика плоскостопия. Упражнения с горизонтальным канатом.	
18.	ОФП с свободными весами. Комплекс упражнений с медицинболом.	
19.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения с гимнастическими палками.	
20.	Развитие координации и ловкости. Упражнения на гимнастической стенке и турнике.	
21.	Зимние виды спорта- биатлон. Игры с элементами ОФП.	
22.	Развитие координации и ловкости. Упражнения с малыми мячами и кольцебросом.	
23.	Полоса препятствий. Игры: «Перепрыгни», «Проползи».	
24.	Виды упражнений на брусьях. Упражнения на пресс и мышцы кора.	
25.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения с мячами.	
26.	Зимние виды спорта- горные лыжи и сноуборд. Игры с элементами ОФП.	
27.	Упражнения с скакалками. Игры с мячами в команде.	

28.	Упражнения на ловкость и координацию движений. Игры в парах с мячами.	
29.	Бег с преодолением комбинации препятствий. Игры: «классики».	
30.	Профилактика плоскостопия. Упражнения на гимнастической скамье.	
31.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения на гимнастических матах.	
32.	Летние виды спорта- велоспорт. Эстафеты с предметами.	
33.	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры с мячом.	
34.	Упражнения на ловкость и меткость. Игра "Вертикальная мишень", "Горизонтальная мишень"	

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Название темы	Дата проведения
1.	Установочное занятие. Техника безопасности.	
2.	Самоконтроль при занятиях ФК. ОФП с собственным весом	
3.	Упражнения на укрепление мышц ног, рук. Игра в минифутбол.	
4.	Интервальное передвижение. Упражнения на развитие мышц пресса и кора. Настольный теннис	
5.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры с мячом.	
6.	ВФСК "ГТО". Упражнения из комплекса для соответствующей возрастной ступени.	
7.	ОФП со свободными весами. Игра в "вышибалы"	
8.	Упражнения для правильной осанки у гимнастической стенки. Эстафета на ловкость и координацию.	
9.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры в командах.	
10.	Упражнения для укрепления мышц ног и спины. Работа с гимнастическими палками.	
11.	Влияние возрастных особенностей на физическую подготовленность. Упражнения с медицинболами в парах	
12.	Развитие ловкости движений. Упражнения с предметами: мячи, скакалки, обручи	
13.	Бег в быстром и медленном темпе. Упражнения на гибкость. Настольный теннис	
14.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры с элементами координационных упражнений.	
15.	Роль опорно- двигательного аппарата на физическое развитие. ОФП.	
16.	Развитие координации и ловкости. Упражнения на скакалке и с обручем.	
17.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Упражнения со свободными весами.	
18.	Упражнения на развитие мышц ног, рук и спины. Комплекс упражнений с медицинболом.	
19.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения на гимнастических матах.	
20.	Развитие координации и ловкости. Упражнения на гимнастической стенке и турнике.	
21.	Зимние виды спорта- прыжки с трамплина. Игры на координацию и ловкость.	

22.	Развитие координации и ловкости. Упражнения с малыми мячами и кольцебросом.	
23.	ОФП с использованием гимнастической скамьи, турника, брусьев и стенки. Настольный теннис	
24.	Личная гигиена при занятиях физической культурой и спортом. Упражнения на пресс и мышцы кора.	
25.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения с мячами.	
26.	Зимние виды спорта- конькобежный спорт и шорт трек. Игры с элементами ОФП.	
27.	Упражнения с скакалками. Игры с мячами в команде.	
28.	Упражнения на ловкость и координацию движений. Игры в парах с мячами.	
29.	Бег с преодолением комбинации препятствий. Игры: «классики».	
30.	Профилактика плоскостопия. Упражнения на гимнастической скамье.	
31.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения на гимнастических матах.	
32.	Летние виды спорта- спортивная гимнастика и художественная гимнастика. Эстафеты с предметами.	
33.	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры с мячом.	
34.	Упражнения на ловкость и меткость. Игра "Вертикальная мишень", "Горизонтальная мишень"	

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Название темы	Дата проведения
1.	Установочное занятие. Техника безопасности.	
2.	Предупреждение травматизма, первая помощь при травмах. ОФП с собственным весом	
3.	Упражнения на укрепление мышц ног, рук и спины. Игра в минифутбол.	
4.	Интервальное передвижение. Упражнения на развитие мышц пресса и кора. Настольный теннис	
5.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры с мячом.	
6.	ВФСК "ГТО". Упражнения из комплекса для соответствующей возрастной ступени.	
7.	ОФП с отягощением. Игра в "минифутбол"	
8.	Упражнения для правильной осанки у гимнастической стенки. Эстафета на ловкость и координацию.	
9.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры в командах.	
10.	Упражнения для укрепления мышц ног и спины. Работа с гимнастическими палками.	
11.	Совершенствование физических способностей. Упражнения с отягощениями.	
12.	Развитие ловкости движений. Упражнения с предметами: мячи, скакалки, обручи	
13.	Бег в быстром и медленном темпе. Упражнения на гибкость. Настольный теннис	
14.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры с элементами координационных упражнений.	
15.	Роль опорно- двигательного аппарата на физическое развитие. ОФП с отягощением.	

16.	Развитие координации и ловкости. Упражнения на скакалке и с обручем.	
17.	Профессионально- прикладная физическая подготовка. Упражнения со свободными весами.	
18.	Упражнения на развитие мышц ног, рук и спины с отягощениями. Комплекс упражнений с медицинболом.	
19.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения на гимнастических матах.	
20.	Развитие координации и ловкости. Упражнения на гимнастической стенке и турнике.	
21.	Зимние виды спорта- скикросс. Игры на координацию и ловкость.	
22.	Развитие координации и ловкости. Упражнения с малыми и большими мячами.	
23.	ОФП с отягощением. Настольный теннис	
24.	Личная гигиена при занятиях физической культурой и спортом. Упражнения на пресс и мышцы кора.	
25.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения с мячами.	
26.	Зимние виды спорта- кёрлинг. ОФП с отягощениями.	
27.	Упражнения с скакалками. Игры с мячами в команде.	
28.	Упражнения на ловкость и координацию движений. Игры в парах с мячами.	
29.	Бег с преодолением комбинации препятствий. Игры: «классики».	
30.	Профилактика плоскостопия. Упражнения на гимнастической скамье.	
31.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения на гимнастических матах.	
32.	Летние виды спорта- единоборства. Эстафеты с предметами.	
33.	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры с мячом.	
34.	Упражнения на ловкость и меткость. Игра "Вертикальная мишень", "Горизонтальная мишень"	

Критерии оценивания.

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются: необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья обучающихся; более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях; наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности обучающихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать, можно разделить на две большие группы: телесные и психические.

Телесные — это особенности физического развития (длина и масса тела), тип телосложения (астеноидный, дигестивный, торакальный и

мышечный).

Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценок требуют дети дигестивного (с избыточной массой) и астеноидного (слабого) типа телосложения. В ряде случаев следует обращать внимание на особенности строения тела, костно-мышечного аппарата, также влияющих на овладение отдельными разделами программы или на выполнение нормативов.

При оценке успеваемости обучающихся не меньшее значение имеет также учёт психических особенностей личности. Детям с заторможенным восприятием и мышлением необходимо больше времени для осмысления заданий учителя, подготовки к ответу, выполнения упражнения. Обучающимся с плохой двигательной памятью труднее воспроизвести требуемые образцы или отдельные детали осваиваемых движений. Эмоциональным, легковозбудимым обучающимся следует создать спокойную, доброжелательную обстановку, в которой они могли бы продемонстрировать свои достижения. Нерешительным, с недостаточно развитыми волевыми качествами обучающимся необходимо дать время для адаптации к условиям повышенной трудности заданий, оказать им более надёжную страховку и помощь и т. д.

При учёте индивидуальных особенностей учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать достоинство обучающегося, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала повышению и дальнейшему развитию интереса обучающихся к физической культуре.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы. При оценке знаний обучающихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала

С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

Подобными методами оценивается и владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Обучающиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Тест

Оценка «5» – верно выполнено все задания.

Оценка «4» – верно выполнено более 60% заданий.

Оценка «3» – верно выполнено от 30% до 60% заданий.

Оценка «2» – верно выполнено менее 30% заданий.