

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа – интернат поселка Эгвекинот»
(МБОУ «Ш – И поселка Эгвекинот»)

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического
объединения учителей –
предметников

Рекомендовано к
утверждению

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

Руководитель МО учителей
– предметников

И.В. Елизарова

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по
УВР

Г.А. Перепелкина
«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора МБОУ
«Ш – И поселка Эгвекинот»
от «28» августа 2023 г. № 76

АДАптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
«АДАптивная физическая культура»

основное общее образование, 4 класс

Автор-составитель:
Пузанов Сергей Михайлович
учитель

ГО Эгвекинот
2023 г.

Пояснительная записка

1. Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства Просвещения России от 21.09.2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
3. Приказ Минобрнауки от 09.06.2016 г. № 699 « Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Приказ Министерства Просвещения от 24.11.2022 г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
5. Распоряжение Министерства Просвещения России от 22. 01.2021 г. № Р-23 «Об утверждении методических рекомендаций по материально-техническому оснащению и обновлению содержания образования в отдельных общеобразовательных организациях в 2021 году».
6. Учебный план АООП (вариант 1) МБОУ «Школа – интернат поселка Эгвекинот» на 2023-2024 учебный год.
7. СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Цель курса:

«Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы МБОУ «Школа-интернат поселка Эгвекинот», оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно- компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. У многих учащихся с интеллектуальной недостаточностью замечено отставание в росте, весе непропорциональное телосложение и т.д. Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры.

Задачи:

4 класс

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

На реализацию программы по адаптивной физической культуре в федеральном базисном учебном плане в 4 классе отводится 3 часа в неделю. Курс рассчитан на 102 часа в год.

В программу включены следующие разделы: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные и подвижные игры». Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры, как учебного предмета в школе с учетом климатических условий Крайнего Севера.

Место учебного предмета в учебном плане

Количество часов по программе	102
Количество часов в неделю по учебному плану	3

Личные и предметные результаты освоения

Результаты освоения программного материала оцениваются так же по личностным и предметным результатам.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий;
- в доступной форме объяснять правила и технику выполнения двигательных действий;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Минимальный уровень:

- знание основных строевых команд;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях;
- ходьба в различном темпе с разными исходными положениями.

Достаточный уровень:

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- подача и выполнение строевых команд;
- ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях.

Требования к уровню подготовки выпускников 4 класса.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание;
- название снарядов и гимнастических элементов;
- понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- значение утренней зарядки;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- правила изучаемых игр.

Обучающиеся должны уметь:

- осуществлять построение и перестроение в шеренгу, колонну;
 - лазать по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке, канату произвольным способом;
- выполнять опорный прыжок через гимнастического козла;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий;
- выполнять прыжки в длину с разбега;
- метать мяч в цель;
- осуществлять подъем «елочкой», «лесенкой», спуски в средней стойке;
- играть в подвижные игры.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 класс (3 часа в неделю, 102 часа)

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности
1.	Легкая атлетика	12	Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и

			<p>правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. Спортивная ходьба.</p> <p>Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Челночный бег до 30 м. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).</p> <p>Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".</p> <p>Метание. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель.</p>
2.	Гимнастика	12	<p>Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.</p> <p>Акробатические упражнения (элементы, связки). Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине, перекувырки, группировка.</p> <p>Лазание и перелезание. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м), лазание по веревочной лестнице. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).</p> <p>Упражнения на развитие равновесия. Ходьба по</p>

			гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.
3.	Спортивные игры и подвижные игры	49	<p>Пионербол: Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.</p> <p>Баскетбол: Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.</p>
4.	Лыжи	20	<p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).</p>
5.	Легкая атлетика	12	<p>Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. Спортивная ходьба.</p> <p>Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Челночный бег до 30 м. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).</p> <p>Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние</p>

			<p>между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".</p> <p>Метание. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель.</p>
		102	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс (3 часа в неделю, 102 часа)

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Кол-во Часов	Дата	
				план	факт
1	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	1		
2	Легкая атлетика	Высокий старт, бег с ускорением 10-15 м.	1		
3	Легкая атлетика	Бег с преодолением препятствий 30м. Скоростной бег.	1		
4	Легкая атлетика	Бег 30 м. на результат	1		
5	Легкая атлетика	Понятие низкий старт. Бег на месте 10 сек. Бег 30 м	1		
6	Легкая атлетика	Бег 30 м. на результат.	1		
7	Легкая атлетика	Бег на 500 м. Прыжки в длину с места.	1		
8	Легкая атлетика	Понятие эстафета (круговая) расстояние 10-15 м.	1		
9	Легкая атлетика	Челночный бег 3*10 м.	1		
10-11	Легкая атлетика	Метание мяча в цель с 5-6 м шагов.	2		
12	Легкая атлетика	Метание мяча на дальность правой, левой рукой	1		
13	Гимнастика	Вводный урок. Т. Б. на уроках гимнастики. ОРУ сгиб, разгибание туловища за 30 мин.	1		
14	Гимнастика	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, флажками, малым обручем, большим и малыми мячами.	1		
15	Гимнастика	Выполнение строевых команд.	1		
16	Гимнастика	Комплекс упражнений со скакалками.	1		
17	Гимнастика	Комплекс упражнений с набивными мячами.	1		
18	Гимнастика	Обучение выполнению упражнения «Стойка на лопатках»	1		
19	Гимнастика	Обучение кувырку назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.	1		
20-21	Гимнастика	Кувырок в перёд, О. Р. У. на гибкость из положения сидя.	2		
22	Гимнастика	Строевые упражнения в движении.	1		
23-24	Гимнастика	Лазание по веревочной лестнице.	2		
25	Спортивные и подвижные игры	Инструктаж по технике безопасности во время игры в пионербол.	1		

26-27	Спортивные и подвижные игры	«Игра Пионербол» ознакомление с правилами игры».	2		
28-29	Спортивные и подвижные игры	Обучение передачи мяча руками, ловля его.	2		
30-31	Спортивные и подвижные игры	Обучение передачи мяча руками, ловля его.	2		
32-33	Спортивные и подвижные игры	Обучение подачи мяча одной рукой снизу	2		
34-35	Спортивные и подвижные игры	Учебная игра по упрощенным правилам.	2		
36-37	Спортивные и подвижные игры	Учебная игра по упрощенным правилам.	2		
38-39	Спортивные и подвижные игры	Вводное занятие: инструкция по ТБ подвижные игры	2		
40	Спортивные и подвижные игры	«Подвижная цель».	1		
41-42	Спортивные и подвижные игры	«Найди предмет», «Змейка».	2		
43-44	Спортивные и подвижные игры	«Светофор».	2		
45-46	Спортивные и подвижные игры	«Запрещенное движение». «Кто обгонит?».	2		
47-48	Спортивные и подвижные игры	«Пустое место».	2		
49	Спортивные и подвижные игры	«Салки с приседанием».	1		
50	Спортивные и подвижные игры	«Гуси лебеди»	1		
51	Спортивные и подвижные игры	Салки, день и ночь	1		
52	Спортивные и подвижные игры	«Догони меня» «Вызов номеров»	1		
53	Спортивные и подвижные игры	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
54	Спортивные и подвижные игры	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1		
55	Спортивные и подвижные игры	«Белые медведи», «Космонавты».	1		
56	Спортивные и подвижные игры	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1		
57	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	1		
58	Легкая атлетика	повторение высокому старту, бег с ускорением 10-15 м.	1		
59	Легкая атлетика	Бег с ускорением 30м. Скоростной бег.	1		
60	Легкая атлетика	Бег 60 м. на результат	1		
91	Легкая атлетика	Низкий старт. Стартовый разгон 4 по 10,15 м. Бег 30 м.	1		
62	Легкая атлетика	Бег 30 м. на результат.	1		
63	Легкая атлетика	Бег на 1000 м. Прыжки в длину с места.	1		
64	Легкая атлетика	Прыжок в шаге с приземлением на обе	1		

		ноги. Медленный бег до 3 минут.			
65	Легкая атлетика	Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину с места.	1		
66-67	Легкая атлетика	Метание мяча в цель с 5-6 м шагов.	2		
68	Легкая атлетика	Метание мяча на дальность	1		
69	Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ во время лыжной подготовки.	1		
70	Лыжная подготовка	Прогулка на лыжах. Ознакомление с лыжами.	1		
71-72	Лыжная подготовка	Построение в одну шеренгу на лыжах. Выполнение команд «Лыжи положить», «Лыжи взять».	2		
73-74	Лыжная подготовка	Ознакомление с попеременным и одновременным двушажным ходом.	2		
75-76	Лыжная подготовка	Попеременный одношажный ход на лыжах	2		
77-78	Лыжная подготовка	Попеременный одношажный ход на лыжах	2		
79-80	Лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход на лыжах	2		
81-82	Лыжная подготовка	Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	2		
83-84	Лыжная подготовка	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	2		
85-86	Лыжная подготовка	Спуски в средней и низкой стойке.	2		
87	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1		
88	Лыжная подготовка	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
89	Спортивные и подвижные игры	Инструктаж по ТБ во время игры в флорбол. Правила игры. Расстановка игроков.	1		
90-91	Спортивные и подвижные игры	Повторение передачи мяча в парах.	2		
92-93	Спортивные и подвижные игры	Повторение ведение мяча в парах.	2		
94-95	Спортивные и подвижные игры	Повторение способы обводки игрока и защиты ворот.	2		
96-97	Спортивные и подвижные игры	Учебная игра «Мини футбол»	2		
98-102	Спортивные и подвижные игры	Учебная игра «Мини футбол»	5		

Учебно-методический комплекс.

Список литературы:

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.-Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.

4. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990.
5. Белов В.И. Психология здоровья. - М.: Респекс, 1994.
 - 6.Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвуиздат, 2003.
 7. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999.
 8. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями интеллектуального развития(лёгкая атлетика): Учебно-методическое пособие/Н.О Рубцова, В.А. Ильин. – М. 2004 .
 - 9.Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2003 .
 10. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И. Погодаев - М.: Физкультура и спорт, 2000.
 - 11.Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
 12. Справочник учителя физической культуры/авт-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель,2011.
 13. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях. – Волгоград: Учитель, 2007.
 - 14.Физическое воспитание в системе коррекционно- развивающего обучения – М.: ТЦ Сфера, 2003.

Учебно-практическое оборудование:

Мячи, обручи, скакалки, скамейки, лыжи, мячи для метания, флажки, маты, сетка, баскетбольные кольца, свисток, полки и др.

Спортивный инвентарь и оборудование

- Футбольный мяч – 10 шт.
- Волейбольный мяч – 5 шт.
- Баскетбольный мяч – 10 шт.
- Обручи – 10 шт.
- Скакалки – 10 шт.
- Гантели – 8 шт.
- Гимнастические палки – 10 шт
- Велосипеды – 5 шт.
- Ракетки для игры в бадминтон – 4 шт.
- Лыжи – 15 шт.
- Клюшка для флорбола – 10 шт.
- Шлем вратаря для флорбола – 2 шт.
- Мяч для флорбола – 50 шт.
- Щитки вратаря для флорбола – 4 шт.
- Ворота для игры в флорбол – 2 шт.
- Маты – 10 шт.
- Гимнастический козел – 1 шт.
- Сетка для игры в волейбол – 1 шт.
- Баскетбольные щиты с кольцами – 8 шт.
- Канат – 2 шт.
- Веревочная лестница – 2 шт.
- Шведская стенка – 4 шт.
- Скамейки – 5 шт.
- Брусья навесные со спинкой – 4 шт. Дуга для подлезания – 10 шт.
- Эллиптический тренажёр – 2 шт.
- Беговая дорожка – 2 шт.

Велотренажёр – 2 шт.

Конус – 15 шт.

Нормы оценки ЗУН обучающихся начальных классов по физической культуре.

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов

Подробное описание системы оценки достижений учащихся - Приложение 1

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1.	Прыжок в длину с места, см	12	187	174-186	161-173	145-160	144	168	155-167	142-154	126-141	125
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	12	10	8-9	6-7	4-5	3	16	13-15	8-12	5-7	4
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	12	25	21	18	15	12	18	15	12	10	7
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	12	12	11	10	9	8	10	9	8	7	6
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	12	15	14	13	12	11	12	11	10	9	8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845744

Владелец Швыркова Татьяна Михайловна

Действителен с 24.11.2022 по 24.11.2023