

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №197»

ЗАТО Северск

Рассмотрена и принята  
решением педагогического совета  
МБОУ «СОШ №197»  
Протокол №1 30 августа 2021г.



## **АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по адаптированной физической культуре**

**для обучающихся с ОВЗ имеющих ТНР**

**1-4 класс**

**Шикеро О.Е.,**

**учителя физической культуры**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка _____	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета _____	5
3. Содержание учебного предмета _____	8
4. Тематическое планирование _____	12
5. Приложения _____	15

## 1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа (далее АРП) по учебному предмету) для учащихся 1 – 4-х классов реализует требования федерального государственного стандарта начального общего образования. АРП разработана для обучающихся с **задержкой психического развития (далее ЗПР) вариант 7.1**

Учебный предмет «Физическая культура» включен в обязательную часть учебного плана, АООП НОО МБОУ «СОШ № 197».

Нормативно – правовую базу разработки программы для учащихся 1 – 4 классов составляют:

- Конвенции о правах ребёнка;
- 2. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897 (с изменениями);
- 4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- 5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", зарегистрированным 29.01.2021 № 62296.
- 6. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 2.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования", зарегистрирован 20.04.2021 № 63180.
- 7. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №197» г.
- 8. Положения о психолого-медико-педагогическом консилиуме МБОУ «СОШ №197»
- 9. Устава МБОУ «СОШ №197»
- 10. Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования обучающихся с **задержкой психического развития (вариант 7.1)** МБОУ «СОШ № 197»
- 11. Рабочая программа к линии УМК по физической культуре для общеобразовательной школы В.И. Ляха. 1-4 классы: В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: «Просвещение», 2021.

Программа направлена на достижение планируемых результатов и реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

Количество часов для реализации программы **405 часов**, в том числе:

- в 1 классе – 99 часов;
- в 2 классе – 102 часа;
- в 3 классе – 102 часа;
- в 4 классе – 102 часа;

Программа отражает содержание курса «Физическая культура» школьников с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей. Вариант 7.1. предполагает, что обучающийся с **задержкой психического развития** получает образование, сопоставимое по конечным достижениям с образованием сверстников, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки. Данный вариант предполагает в большей степени развитие у обучающихся жизненной компетенции на основе планомерного введения в более сложную социальную среду, поэтапное формирование учебной деятельности и коммуникативного поведения, расширение жизненного опыта, социальных контактов с детьми и взрослыми.

Обязательным является организация и расширение повседневных социальных контактов, включение специальных технологий, методов и приемов коррекционно-развивающего направления, особое структурирование содержания обучения на основе усиления внимания к целенаправленному развитию эмоционально-личностной сферы и коммуникативного поведения, формированию жизненной компетенции, а также применение как общих, так и специальных методов, и приемов обучения.

Содержание курса имеет концентрическое строение, отражающее последовательное расширение области изучения. Такая структура позволяет соблюдать необходимую постепенность в нарастании сложности учебного материала, создаёт хорошие условия для углубления формируемых знаний, отработки умений и навыков, для увеличения степени самостоятельности (при освоении новых знаний, проведении обобщений, формулировании выводов), для постоянного совершенствования универсальных учебных действий.

**Основными целями реализации АООП НОО, обучающихся с ЗПР по предмету «Физическая культура» являются:**

— формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

- формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

**Основными задачами реализации АРП обучающихся с задержкой психического развития по предмету «Физическая культура» являются:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

**Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:**

**УМК учителя**

- Рабочая программа к линии УМК по физической культуре для общеобразовательной школы В.И. Ляха. 1-4 классы: В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: «Просвещение», 2021.

**УМК обучающегося:**

- Физическая культура 1-4 классы, В.И.Лях – М. «Просвещение», 2021.

## **Методы и формы оценки результатов освоения программы.**

Личностные: наблюдение, анкетирование.

Метапредметные: беседа, проект, самооценка.

Предметные: тест (задания с выбором ответа, с кратким ответом, с развёрнутым ответом), устный опрос, зачет, техника выполнения упражнения, двигательная активность на уроке, тестовые нормативы, контрольные нормативы, нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

5-балльное оценивание текущей успеваемости.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение 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.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания рабочей программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания рабочей 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 её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### ***Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)***

#### **1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса **должны:**

- ***иметь представление:***
  - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- ***уметь:***
  - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. приложение табл. 1).

#### **2 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса **должны:**

- **иметь представление:**
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  - о правилах проведения закаливающих процедур;
  - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- **уметь:**
  - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. приложение табл. 2).

### **3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса **должны:**

- **иметь представление:**
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- **уметь:**
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. приложение табл. 3).

### **4 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса **должны:**

- **знать и иметь представление:**
  - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- **уметь:**
  - вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
  - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

- продемонстрировать уровень физической подготовленности (см. приложение табл. 4).

### 3. Содержание учебного предмета

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

#### **4. Тематическое планирование**

##### **Приложение № 1**

*к рабочей программе по учебному курсу  
«Физическая культура» для 1-4 классов  
в соответствии с требованиями ФГОС НОО*

##### ***Система оценивания планируемых результатов по предмету, критерии и нормы оценки:***

Оценка по физической культуре в 1-4 классах должна складываться главным образом из качественных критериев уровня достижений обучающегося. К ним относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания; способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности (стандарт по физической культуре). Особого внимания при оценке должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умение самостоятельно заниматься и уровень знаний в области физической культуры. Оценивая достижения обучающихся, следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**И т о г о в а я** оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **1.1 Технология оценивания теоретической подготовленности обучающихся 1-4х классов**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

При изучении материала преподавателем используются учебники, наглядные пособия, презентации, методические пособия, сообщения детей.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), проверочные работы, карточки (анкеты) домашнего задания, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	Незнание материала программы

### **1.2 Критерии оценки уровня технической подготовленности обучающихся 1-4х классов**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух

<p>четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>двух незначительных ошибок</p>	<p>мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>значительных или одна грубая ошибка</p>
--	-----------------------------------	---	--

### 1.3 Технология оценивания физической подготовленности

1. Оценивание уровня физической подготовленности школьников осуществляется по тестам, указанным в программе. Другие тесты (по выбору преподавателя) могут быть использованы как дополнительные.

2. В приводимых оценочных таблицах за каждый конкретный результат тестирования определено соответствующее число баллов: от 1 (худший из допустимых результат) до 20 (ориентировочно лучший результат).

3. Оценочные таблицы ориентированы не по классам (1, 2, 3 и т.д.), а по возрасту детей. Это связано с тем, что в пределах одного класса имеются школьники различного возраста.

4. Для получения комплексной оценки физической подготовленности школьника определяются баллы (по приводимым таблицам) для каждого теста. Найденные баллы складываются.

Полученная сумма, равная 50, соответствует оценочному суждению “сдано” или оценке “удовлетворительно”.

В случае введения дифференцированных оценок (3, 4, 5) сумма баллов 50 соответствует оценке “3”. Количество баллов на оценки “4”, “5” определяются произвольно.

*Пример оценивания физической подготовленности:*

*Пол ребенка:* мальчик.

*Возраст:* 7 лет 8 месяцев, что соответствует возрастному периоду 7,6-8,5 лет.

*Результаты тестирования:*

- челночный бег 4х9м - 11,8сек (по таблице это - 13 баллов);
- бег 6 мин - 1150 м (17 баллов);
- прыжок в длину с/м - 150 см (12 баллов);
- подтягивание - 6 раз (15 баллов);
- гибкость - 0,3 (3 баллов).

Сумма набранных баллов равна 60. Это, как минимум, оценка “сдано”, т.к. полученная сумма превышает 50 баллов.

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу,

волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## Приложение № 2

к рабочей программе по учебному курсу  
«Физическая культура» для 1-4 классов  
в соответствии с требованиями ФГОС НОО

**Оценочные материалы (КИМ) для текущей и промежуточной аттестации по предмету и их формы.**

**Уровень физической подготовленности обучающихся 1- 4 классов.**

№ п/п	Физические способности	Тест	Класс	Оценка							
				Мальчики				Девочки			
				«2»	«3»	«4»	«5»	«2»	«3»	«4»	«5»
1.	Скоростные	Бег 30м., (с).	1	-	8.0	7.5	7.0	-	8,5	8.0	7.5
			2	отказ от	7.4	6.8	6.2	отказ от	7.5	7.0	6.5
			3	сдачи	7,0	6.2	5,7	сдачи	7.2	6.3	5,8
			4	зачёта	6,5	6,0	5,5	зачёта	6,7	6,2	5,7
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м., (с).	2	отказ от	10,5	10.0	9,5	отказ от	11,1	10,5	10.0
			3	сдачи	10,0	9,3	8,8	сдачи	10,8	10,3	9,3
	4		зачёта	9,5	9,0	8,6	зачёта	10,4	9,8	9,1	
	Прыжки на скакалке за 30 секунд (к-во р).		2	отказ от	30	40	50	отказ от	40	45	50
		3	сдачи	35	45	55	сдачи	45	50	60	
	4	зачёта	59 и менее	60-69	70 и более	зачёта	69 и менее	70-79	80 и более		
3.	Скоростно-силовые	Прыжок длину с места, см.	1	-	100	120	140	-	90	120	130
			2	отказ от	120	140	155	отказ от	110	130	145
			3	сдачи	130	145	170	сдачи	120	140	165
			4	зачёта	140	160	175	зачёта	130	150	170
		Бег 1000м. (мин).	2	отказ от	6.15	5.50	5.20	отказ от	6.20	6.00	5.30
			3	сдачи	6.00	5.40	5.10	сдачи	6.05	5.45	5.15
			4	зачёта	5.30	5.10	4.40	зачёта	5.40	5.20	4.50
		Бег 500м. (мин).	2	отказ от	3.00	2.45	2.30	отказ от	3.30	3.15	2.45
			3	сдачи	2.45	2.30	2.15	сдачи	3.20	2.50	2.25
			4	зачёта	2.40	2.20	2.00	зачёта	2.50	2.35	2.15
		Бег на лыжах 1000м. (мин).	2	9 отказ от	9.30	9.00	8.30	отказ от	10.00	9.30	9.00
			3	сдачи	9.00	8.30	8.00	сдачи	9.30	9.00	8.30
4	зачёта		8.00	7.30	7.00	зачёта	8.30	8.00	7.30		

4.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, (см).	1	отказ сдачи зачёт а	от	1	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5и более	-	отказ сдачи зачёт а	от	2	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и б. 12,5 13,0 14 и более	
			2			2						2			
			3			2						2			
			4			3						3			
5.	Силовые	Подтягивание (м) Отжимание от пола (д)	1	-	отказ сдачи зачёт а	от	1	2-3 4 6 7	4 и выше 7 9 11	-	отказ сдачи зачёт а	от	3	5 13 15 18	10 18 20 23
			2				7						7		
			3				10						10		
			4				10						10		
		Пресс за 30 сек. (к-во раз).	1	-	отказ сдачи зачёт а	от	7	14 16 17 20	21 22 24 24	-	отказ сдачи зачёт а	от	8	13 18 19 20	20 24 28 30
			2				9						12		
			3				7						11		
			4				15						12		
		Бросок набивного мяча (см.)	2	отказ сдачи зачёт а	от	200	250 350 400	300 400 450	отказ сдачи зачёт а	от	180	200 300 350	250 350 400		
			3			300					250				
			4			350					300				

**Оценка уровня физической подготовленности учащихся 1 – 4 классов (мальчики)**

Очки	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз				Прыжок в длину с места, см				Бег 30 м, сек				Бег 1000м, мин				Наклон вперед из положения сидя, см				Подтягивание на перекладине, раз				Очки
	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	
30	21	22	24	24	160	180	190	204	5,6	5,4	5,1	5,1	5,42	5,20	5,10	4,40	12	12	14	14	6	7	9	11	30
29	20	21	23	23	158	178	188	200	5,7	5,5	5,2	5,2	5,45	5,23	5,13	4,43	11	11	-	-	-	-	-	-	29
28	-	-	-	-	156	176	186	197	5,8	5,6	5,3	5,3	5,48	5,26	5,16	4,46	-	-	13	13	-	-	-	-	28
27	19	20	22	22	154	174	184	194	5,9	5,7	5,4	5,4	5,51	5,29	5,19	4,49	10	10	-	-	-	-	8	10	27
26	-	-	-	-	152	172	182	191	6,0	5,8	5,5	5,5	5,54	5,32	5,22	4,52	-	-	12	-	-	6	-	-	26
25	18	19	21	21	149	169	179	188	6,1	5,9	5,6	5,6	5,57	5,35	5,25	4,55	-	-	-	12	5	-	-	-	25
24	-	-	-	-	146	166	176	185	6,2	6,0	5,7	5,7	6,00	5,38	5,28	4,58	-	-	-	-	-	-	-	9	24
23	17	18	20	20	143	163	173	182	6,3	6,1	5,8	5,8	6,03	5,41	5,31	5,01	9	9	-	-	-	-	7	-	23
	16	17	17	18	140	160	170	179	6,4	6,2	5,9	5,9	6,06	5,44	5,34	5,04	-	-	11	11	-	5	-	-	22
21	15	-	-	-	137	157	167	176	6,5	6,3	6,0	6,0	6,09	5,47	5,37	5,07	-	-	-	-	-	-	-	8	21
20	-	16	-	17	134	154	164	173	6,6	6,4	6,1	6,1	6,11	5,50	5,40	5,10	-	-	-	-	-	-	-	-	20
19	14	15	16	16	131	152	161	170	6,7	6,5	6,2	6,2	6,13	5,52	5,42	5,12	8	8	10	10	4	-	6	-	19
18	13	-	-	-	128	148	158	167	6,8	6,6	6,3	6,3	6,15	5,54	5,44	5,14	-	-	-	-	-	-	-	7	18
17	-	14	15	15	125	145	155	164	6,9	6,7	6,4	6,4	6,17	5,56	5,46	5,16	-	-	-	-	-	4	-	-	17
16	12	13	-	14	122	142	152	161	7,0	6,8	6,5	6,5	6,19	5,58	5,48	5,18	7	7	9	9	-	-	-	-	16
15	11	-	14	13	119	139	149	158	7,1	6,9	6,6	6,6	6,21	6,02	5,50	5,20	-	-	-	-	-	-	5	6	15
14	10	12	-	-	116	136	146	155	7,2	7,0	6,7	6,7	6,23	6,04	5,52	5,22	-	-	-	-	-	-	-	-	14
13	9	11	13	12	113	133	143	152	7,3	7,1	6,8	6,8	6,25	6,06	5,54	5,24	-	-	8	8	3	-	-	-	13
12	-	-	12	11	110	130	140	149	7,4	7,2	6,9	6,9	6,27	6,08	5,56	5,26	6	6	-	-	-	-	-	5	12
11	8	10	-	10	107	127	137	146	7,5	7,3	7,0	7,0	6,29	6,10	5,58	5,28	-	-	-	-	-	3	4	-	11
10	-	9	11	9	104	124	134	143	7,6	7,4	7,1	7,1	6,34	6,15	6,00	5,30	-	-	7	7	-	-	-	-	10
9	7	-	10	8	101	121	131	140	7,7	7,5	7,2	7,2	6,39	6,20	6,05	5,35	5	5	-	-	-	-	-	4	9
8	-	8	9	-	98	118	128	137	7,8	7,6	7,3	7,3	6,44	6,25	6,10	5,40	-	-	-	-	-	-	3	-	8
7	6	7	8	7	94	114	124	133	7,9	7,7	7,4	7,4	6,49	6,30	6,15	5,45	4	4	6	6	2	-	-	-	7
6	-	-	7	-	90	110	120	129	8,0	7,8	7,5	7,5	6,54	6,35	6,20	5,49	-	-	-	-	-	2	-	3	6
5	5	6	6	6	86	106	116	125	8,1	7,9	7,6	7,6	6,59	6,40	6,25	5,55	3	3	5	5	-	-	2	-	5
4	-	5	5	5	82	102	112	121	8,2	8,0	7,7	7,7	7,04	6,45	6,30	6,00	-	-	4	4	-	-	-	2	4
3	4	-	4	4	78	98	108	117	8,3	8,1	7,8	7,8	7,19	6,48	6,35	6,05	-	-	3	3	-	-	-	-	3
2	-	4	-	-	74	94	104	113	8,4	8,2	7,9	7,9	7,34	7,00	6,50	6,20	2	2	2	2	-	-	-	-	2
1	3	3	3	3	70	90	101	110	8,5	8,3	8,0	8,0	7,35	7,15	7,05	6,35	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Примечание: Если участник показал результат, превышающий значение 30 очков, начисляется дополнительно: подтягивание за 1 раз – 2 очка; кросс 1000 м за 5 сек – 1 очко; прыжок в длину с места за 3 см – 1 очко; наклоны за 1 см – 2 очка; челночный бег за 0,1 сек – 2 очка;

поднимание туловища за 1 раз – 1 очко.

**Оценка уровня физической подготовленности учащихся 1 – 4 классов (девочки)**

Очки	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз				Прыжок в длину с места, см				Бег 30 м, сек				Бег 1000 м, мин				Наклон вперед из положения сидя, см				Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз				Очки
	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	
<b>30</b>	20	24	28	27	160	170	175	185	5,8	5,5	5,3	5,2	6,10	5,30	5,15	4,50	14	14	16	16	15	18	20	23	<b>30</b>
<b>29</b>	-	-	27	26	157	167	172	182	5,9	5,6	5,4	5,3	6,13	5,33	5,18	4,53	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>29</b>
<b>28</b>	19	23	26	-	154	164	169	179	6,0	5,7	5,5	5,4	6,16	5,36	5,21	4,56	13	13	15	15	14	17	19	22	<b>28</b>
<b>27</b>	18	22	25	25	151	161	166	176	6,1	5,8	5,6	5,5	6,19	5,39	5,24	4,59	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>27</b>
<b>26</b>	-	21	-	24	149	158	163	173	6,2	5,9	5,7	5,6	6,22	5,42	5,27	5,02	-	-	-	-	13	16	18	21	<b>26</b>
<b>25</b>	17	-	24	-	145	155	160	170	6,3	6,0	5,8	5,7	6,25	5,45	5,30	5,05	12	12	14	14	-	-	-	-	<b>25</b>
<b>24</b>	16	20	23	23	142	152	157	167	6,4	6,1	5,9	5,8	6,28	5,48	5,33	5,08	-	-	13	13	12	15	17	20	<b>24</b>
<b>23</b>	-	-	22	-	139	149	154	164	6,5	6,2	6,0	5,9	6,31	5,51	5,36	5,12	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>23</b>
<b>22</b>	15	19	-	22	136	145	151	161	6,6	6,3	6,1	6,0	6,34	5,54	5,39	5,14	11	11	12	12	11	14	16	19	<b>22</b>
<b>21</b>	14	-	21	21	132	141	147	157	6,7	6,4	6,2	6,1	6,37	5,57	5,42	5,17	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>21</b>
<b>20</b>	-	18	19	20	128	137	143	153	6,8	6,5	6,3	6,2	6,40	6,00	5,45	5,20	-	-	-	-	10	13	15	18	<b>20</b>
<b>19</b>	13	-	-	19	124	133	139	149	6,9	6,6	6,4	6,3	6,42	6,02	5,47	5,22	10	10	11	11	-	-	-	-	<b>19</b>
<b>18</b>	-	17	18	-	120	129	135	145	7,0	6,7	6,5	6,4	6,44	6,04	5,49	5,24	-	-	-	-	9	12	14	17	<b>18</b>
<b>17</b>	12	-	17	18	116	125	131	141	7,1	6,8	6,6	6,5	6,46	6,06	5,51	5,26	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>17</b>
<b>16</b>	-	16	16	17	112	121	127	137	7,2	6,9	6,7	6,6	6,48	6,08	5,53	5,28	9	-	-	-	8	11	13	16	<b>16</b>

<b>15</b>	11	-	15	16	108	117	123	133	7, 3	7,0	6,8	6,7	6,50	6,10	5,55	5,30	-	9	10	10	-	-	-	15	<b>15</b>
<b>14</b>	10	15	14	-	104	113	119	129	7, 4	7,1	6,9	6,8	6,52	6,12	5,57	5,32	-	-	-	-	7	10	12	14	<b>14</b>
<b>13</b>	-	14	-	15	100	109	115	125	7, 5	7,2	7,0	6,9	6,54	6,14	5,59	5,34	8	-	9	9	-	9	-	13	<b>13</b>
<b>12</b>	9	13	13	14	96	105	111	121	7, 6	7,3	7,1	7,0	6,56	6,16	6,01	5,36	-	8	-	-	6	8	11	12	<b>12</b>
<b>11</b>	-	-	12	13	92	101	107	117	7, 7	7,4	7,2	7,1	6,58	6,18	6,03	5,38	-	-	8	8	-	-	-	11	<b>11</b>
<b>10</b>	8	12	-	12	88	97	103	113	7, 8	7,5	7,3	7,2	7,00	6,20	6,05	5,40	7	-	-	-	5	7	10	10	<b>10</b>
<b>9</b>	7	11	11	-	84	94	100	110	7, 9	7,6	7,4	7,3	7,05	6,25	6,10	5,45	-	-	-	-	-	-	9	9	<b>9</b>
<b>8</b>	-	10	10	11	81	91	96	106	8, 0	7,7	7,5	7,4	7,10	6,30	6,15	5,50	6	7	7	7	4	6	8	8	<b>8</b>
<b>7</b>	6	9	9	10	78	88	93	103	8, 1	7,8	7,6	7,5	7,15	6,35	6,20	5,55	-	6	-	-	-	5	7	7	<b>7</b>
<b>6</b>	-	-	-	9	75	85	90	98	8, 2	7,9	7,7	7,6	7,20	6,49	6,25	6,00	5	5	6	6	3	4	6	6	<b>6</b>
<b>5</b>	5	8	8	8	72	82	87	97	8, 3	8,0	7,8	7,7	7,25	6,45	6,30	6,05	4	4	5	5	-	3	5	5	<b>5</b>
<b>4</b>	-	6	6	6	69	79	84	94	8, 4	8,1	7,9	7,8	7,30	6,50	6,35	6,14	-	-	4	4	2	2	4	4	<b>4</b>
<b>3</b>	4	5	5	5	66	76	81	92	8, 5	8,2	8,0	7,9	7,35	6,55	6,40	6,15	3	3	3	3	-	-	3	3	<b>3</b>
<b>2</b>	-	4	4	4	63	73	78	88	8, 6	8,3	8,1	8,0	7,50	7,10	6,55	6,30	2	2	2	2	1	1	2	2	<b>2</b>
<b>1</b>	3	3	3	3	60	70	75	85	8, 7	8,4	8,2	8,1	8,05	7,25	7,10	6,45	1	1	1	1	-	-	1	1	<b>1</b>

Примечание: Если участник показал результат, превышающий значение 30 очков, начисляется дополнительно: подтягивание за 1 раз – 2 очка; кросс 1000 м за 5 сек – 1 очко; прыжок в длину с места за 3 см – 1 очко; наклоны за 1 см – 2 очка; челночный бег за 0,1 сек – 2 очка; поднимание туловища за 1 раз – 1 очко.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат	603332450510203670830559 428146817986133868575812
Владелец	Васильева Марина Викторовна
Действителен	С 07.06.2021 по 07.06.2022