

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат №8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Согласовано

Заместитель директора по УР



« 1 » 09 2018 г.



Утверждаю

директор школы – интерната №8

В.А. Шмаков

приказ № _____

Рабочая программа
по физической культуре
7а – 7в классы
1 вариант
(легкая умственная отсталость)

Учитель: - Шмакова Е.И.

г. Екатеринбург

2018 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательной школы VIII вида 5 - 9 классы», под редакцией В.В. Воронковой, Москва, «Просвещение», 2012 год.

Физическая культура в специальном (коррекционном) общеобразовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Физическая культура в специальном (коррекционном) общеобразовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися.

Физическое воспитание рассматривается, реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение обучающихся элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением обучающимися соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 10 класса с умственной отсталостью в школе-интернате №8 составлена на основе действующих нормативно – правовых документов.

Целью физического воспитания является формирование у учащихся целостного представления о физической культуре, формирование способности включаться в производительный труд.

Предполагаемая цель требует **решения следующих задач:**

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
2. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

3. Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
4. Формирование навыков правильной осанки

Контрольно- измерительный материал.

По мере прохождения учебного материала и согласно индивидуальным особенностям учащихся и по назначению врача проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30x10 метров; прыжок в длину с места; пресс, девочки отжимания, юноши подтягивания, наклон вперед. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

Организационные особенности реализации программы.

Форма занятий классно-урочная. На каждом уроке учащимся сообщаются теоретические, практические сведения, проводятся индивидуальные и индивидуально-групповые задания.

Методы и приёмы:

1. Наглядные (показ учителем упражнения)
2. Словесные (беседа, инструкция, анализ выполнения упражнений)
3. Практические (самостоятельное выполнение упражнений без учителя)

**Место предмета «Физическая культура» для обучающихся 7а класса
в учебном плане.**

Согласно учебному плану, «Екатеринбургской школы - интернат №8, реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы», предмет «Физическая культура» в 7а классе проводится 3 раза в неделю, что составляет 98 уроков в год.

№	Раздел	Кол – во часов
1	Теоретические знания	В процессе урока
2	Легкая атлетика	26 ч.
3	Гимнастика с элементами акробатики	15 ч.
4	Лыжная подготовка	18 ч.
5	Баскетбол	27 ч.
6	Волейбол	12 ч.
		Всего: 98 уроков

**Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре
7а класс**

Личностные результаты	Предметные результаты
<p>1. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>2. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p> <p>3. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>4. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>	<p>1.Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <p>2.Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</p> <p>3.Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

7а – 7в классы (легкая умственная отсталость)

2018 – 2019 учебный год

№ урока	Тема урока	дата		Тип урока	оборудование, спортивный инвентарь	Повторение
		7а	7в			
1 четверть						
Раздел: Легкая атлетика						
1	Инструктаж по т/б при занятиях л/а. Повторение теории.			Изучение нового материала	-	Повторение теории
2	Обучение приемов ходьбы и бегу из различных исходных положений Повторение бега с низкого старта.			Комбинированный	-	Повторение приемов ходьбы
3	Закрепление приемов ходьбы и бега из различных положений. Закрепление бега с низкого старта.			Закрепление знаний	-	-
4	Совершенствование приемов ходьбы и бега из различных положений. Совершенствование бега с низкого старта.			Контрольный	-	-
5	Обучение приемам бега с препятствиями и метания мяча на дальность.			Изучение нового материала	Фишки, барьеры, маты, теннисные мячи.	Повторение бега
6	Закрепление приемов бега с препятствиями и метания мяча на дальность.			Закрепление знаний	Фишки, барьеры, маты,	Повторение метания

					теннисны е мячи.	
7	Закрепление приемов бега с препятствиями и метания мяча на дальность.			Закреплени е знаний	Фишки, барьеры, маты, теннисны е мячи.	-
8	Совершенствование приемов бега с препятствиями и метания мяча на дальность.			Контрольн ый	Фишки, барьеры, маты, теннисны е мячи.	-
9	Обучение прыжку в длину с разбега способом согнув ноги и метанию мяча способом сед, ноги врозь.			Изучение нового материала	Маты, коврик и набивной мяч	Повторение прыжка в длину
10	Закрепление прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги и метания мяча способом сед, ноги врозь.			Закреплени е знаний	Маты, коврик и набивной мяч	-
11	Закрепление прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги и метания мяча способом сед, ноги врозь.			Закреплени е знаний	Маты, коврик и набивной мяч	-
12	Совершенствование прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги и метания мяча способом сед, ноги врозь.			Контрольн ый	Маты, коврик и набивной мяч	-
Раздел: волейбол						
13	Инструктаж по т/б при занятиях волейболом. Повторение стоек и перемещений.			Изучение нового материала	-	Повторение стоек и перемещений
14	Обучение передачи мяча сверху и подаче мяча снизу.			Изучение нового	Волейбол ьные	Повторение теории

				материала	мячи	
15	Закрепление передачи мяча сверху и подачи мяча снизу.			Закреплени е знаний	Волейбол ьные мячи	-
16	Совершенствование передачи мяча сверху и подачи мяча снизу.			Контрольн ый	Волейбол ьные мячи	-
17	Обучение приему мяча снизу. Передача мяча сверху в парах.			Изучение нового материала	Волейбол ьные мячи	Повторение передачи мяча
18	Закрепление приема мяча снизу. Передача мяча сверху в парах.			Закреплени е знаний	Волейбол ьные мячи	-
19	Совершенствование приема мяча снизу. Передача мяча сверху в парах.			Контрольн ый	Волейбол ьные мячи	-
20	Обучение приему мяча снизу через сетку в парах после подачи мяча снизу.			Изучение нового материала	Волейбол ьные мячи, сетка, стойки	Повторение передачи
21	Закрепление приема мяча снизу через сетку в парах после подачи мяча снизу.			Закреплени е знаний	Волейбол ьные мячи, сетка, стойки	-
22	Совершенствование приема мяча снизу через сетку в парах после подачи мяча снизу. Учебная игра по упрощенным правилам.			Контрольн ый	Волейбол ьные мячи, сетка, стойки	-
23	Прием мяча сверху и снизу после подачи мяча снизу. Учебная игра по упрощенным			Комбиниро ванный	Волейбол ьные мячи,	-

	правилам.				сетка, стойки	
24	Прием мяча сверху и снизу после подачи мяча снизу. Учебная игра по упрощенным правилам.			Комбинированный	Волейбольные мячи, сетка, стойки	-
2 четверть						
Радел: гимнастика с элементами акробатики						
25	Инструктаж по т/б при занятиях гимнастикой. Обучение комплексу упражнений со скакалкой.			Изучение нового материала	скакалки	Повторение теории
26	Закрепление комплекса упражнений со скакалкой. Обучение кувырку вперед в стойку на лопатках.			Комбинированный	Маты, скакалки	-
27	Закрепление комплекса упражнений со скакалкой и кувырка вперед в стойку на лопатках.			Закрепление знаний	Маты, скакалки	-
28	Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой и закрепление кувырка вперед в стойку на лопатках.			Комбинированный	Маты, скакалки	-
29	Совершенствование кувырка вперед в стойку на лопатках.			Контрольный	Маты	-
30	Обучение комплексу упражнений с палками. Обучение приему колеса вперед.			Изучение нового материала	Палки, маты	Повторение комплекса упр.
31	Закрепление комплекса упражнений с палками и приема колеса вперед.			Закрепление знаний	Палки, маты	-

32	Совершенствование комплекса упражнений с палками и приема колеса вперед.			Контрольн ый	Палки, маты	-
33	Обучение комплексу упражнений на скамье. Обучение мостику из положения лежа на спине.			Изучение нового материала	Скамья, маты	-
34	Закрепление комплекса упражнений на скамье и мостика из положения лежа на спине.			Закреплени е знаний	Скамья, маты	-
35	Закрепление комплекса упражнений на скамье и мостика из положения лежа на спине.			Закреплени е знаний	Скамья, маты	--
36	Совершенствование комплекса упражнений на скамье и мостика из положения лежа на спине.			Контрольн ый	Скамья, маты	-
37	Обучение комбинации №1. Обучение подтягиванию и сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа			Изучение нового материала	Маты	Повторение изученных элементов
38	Закрепление комбинации №1 и подтягивания и сгибания и разгибания рук в упоре лежа			Закреплени е знаний	Маты	-
39	Совершенствование комбинации №1 и подтягивания и сгибания и разгибания рук в упоре лежа			Контрольн ый	Маты	-
Раздел: баскетбол						
40	Повторение комбинации: «Звездочка». Повторение броска мяча 1 рукой от плеча.			Комбиниро ванный	Баскетбол ьные мячи	Повторение бросков мяча

41	Закрепление комбинации: «Звездочка» и броска мяча 1 рукой от плеча. Повторение ведения мяча.			Закреплени е знаний	Баскетбол ьные мячи	-
42	Закрепление комбинации: «Звездочка», броска мяча 1 рукой от плеча и ведения мяча			Закреплени е знаний	Баскетбол ьные мячи	-
43	Совершенствование комбинации: «Звездочка» и ведения мяча.			Контрольн ый	Баскетбол ьные мячи	-
44	Повторение ловли мяча 2 руками и способы передвижения в нападении			Комбиниро ванный	Баскетбол ьные мячи	Повторение передачи
45	Закрепление ловли мяча 2 руками и способов передвижения в нападении			Закреплени е знаний	Баскетбол ьные мячи	-
46	Закрепление ловли мяча 2 руками и способов передвижения в нападении			Закреплени е знаний	Баскетбол ьные мячи	-
47	Совершенствование ловли мяча 2 руками и способов передвижения в нападении			Контрольн ый	Баскетбол ьные мячи	-
3 четверть						
Раздел: лыжная подготовка						
48	Инструктаж по т/б при занятиях лыжами. Повторение стоек и команд на лыжах.			Комбиниро ванный	Лыжи, палки, ботинки	Повторение команд
49	Закрепление стоек и команд на лыжах. Повторение скользящего хода.			Комбиниро ванный	Лыжи, палки, ботинки	-
50	Совершенствование стоек и команд на лыжах. Закрепление скользящего хода.			Комбиниро ванный	Лыжи, палки, ботинки	-
51	Закрепление скользящего хода.			Комбиниро	Лыжи,	Повторение

	Повторение одновременно двухшажного хода.			ванный	палки, ботинки	передвижения на лыжах
52	Совершенствование скользящего хода. Закрепление одновременно двухшажного хода.			Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки	-
53	Закрепление одновременно двухшажного хода. Обучение повороту махом.			Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки	-
54	Совершенствование одновременно двухшажного хода. Закрепление поворота махом.			Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки	-
55	Закрепление поворота махом. Обучение повороту плугом.			Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки	Повторение поворотов
56	Закрепление поворота махом и поворота плугом.			Закрепление знаний	Лыжи, палки, ботинки	-
57	Совершенствование поворота махом и закрепление поворота плугом.			Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки	-
58	Закрепление поворота плугом. Обучение попеременно – двухшажному ходу.			Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки	-
59	Закрепление поворота плугом и попеременно – двухшажному ходу.			Закрепление знаний	Лыжи, палки, ботинки	-
60	Совершенствование поворота плугом и закрепление попеременно – двухшажному ходу.			Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки	-
61	Закрепление попеременно – двухшажному ходу.			Комбинированный	Лыжи, палки,	Повторение подъемов

	Повторение подъема ступающим ходом.				ботинки	
62	Закрепление попеременно – двухшажному ходу и подъема ступающим ходом.			Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки	-
63	Совершенствование попеременно – двухшажного хода и закрепление подъема ступающим ходом.			Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки	-
64	Закрепление подъема ступающим ходом. Свободное передвижение на лыжах.			Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки	-
65	Совершенствование подъема ступающим ходом. Свободное передвижение на лыжах.			Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки	-
Раздел: баскетбол						
66	Инструктаж по т/б при занятиях баскетболом. Повторение остановки прыжком и передачи мяча от груди.			Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение стоек и передвижений
67	Закрепление остановки прыжком. Закрепление передачи - ловли мяча от груди.			Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	-
68	Совершенствование остановки прыжком и передачи - ловли мяча от груди.			Контрольный	Баскетбольные мячи	-
69	Повторение игры: «10 передач» и ведения мяча.			Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение правил игры
70	Закрепление ведения мяча. Закрепление игры: «10 передач»			Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	-
71	Закрепление ведения мяча и игры «10 передач». Повторение			Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение правил

	учебной игры «баскетбол» по упрощенным правилам.				мячи	учеб.игры
72	Совершенствование ведения мяча и игры: «10 передач». Закрепление учебной игры «баскетбол» по упрощенным правилам.			Комбинированный	Баскетбольные мячи	-
73	Закрепление учебной игры «баскетбол» по упрощенным правилам.			Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	-
74	Обучение выбиванию и вырыванию мяча в парах. Обучение штрафному броску.			Изучение нового материала	Баскетбольные мячи	Повторение бросков
75	Закрепление выбивания и вырывания мяча в парах. Закрепление штрафного броска.			Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	-
76	Совершенствование выбивания и вырывания мяча в парах. Совершенствование штрафного броска.			Контрольный	Баскетбольные мячи	-
4 четверть						
Раздел: легкая атлетика						
77	Инструктаж по т/б при занятиях л/а. Повторение теории.			Комбинированный	-	Повторение теории
78	Повторение приемов ходьбы и бегу из различных исходных положений Повторение бега с низкого старта.			Комбинированный	-	Повторение приемов ходьбы
79	Закрепление приемов ходьбы и бега из различных положений. Закрепление бега с низкого старта.			Закрепление знаний	-	-
80	Совершенствование приемов ходьбы и бега из различных			Контрольный	-	-

	положений. Совершенствование бега с низкого старта.					
81	Повторение приемов бега с препятствиями и метания мяча на дальность.			Комбиниро ванный	Фишки, барьеры, маты, теннисны е мячи.	Повторение бега
82	Закрепление приемов бега с препятствиями и метания мяча на дальность.			Закреплени е знаний	Фишки, барьеры, маты, теннисны е мячи.	-
83	Закрепление приемов бега с препятствиями и метания мяча на дальность.			Закреплени е знаний	Фишки, барьеры, маты, теннисны е мячи.	-
84	Совершенствование приемов бега с препятствиями и метания мяча на дальность.			Контрольн ый	Фишки, барьеры, маты, теннисны е мячи.	-
85	Повторение прыжку в длину с разбега способом согнув ноги и метанию мяча способом сед, ноги врозь.			Комбиниро ванный	Маты, коврик и набивной мяч	Повторение прыжков в длину
86	Закрепление прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги и метания мяча способом сед, ноги врозь.			Закреплени е знаний	Маты, коврик и набивной мяч	-
87	Закрепление прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги и метания мяча способом сед,			Закреплени е знаний	Маты, коврик и набивной	-

	ноги врозь.				мяч	
88	Совершенствование прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги и метания мяча способом сед, ноги врозь.			Контрольн ый	Маты, коврик и набивной мяч	-
89	Обучение и закрепление кроссового бега и бега на короткие дистанции.			Комбиниро ванный	-	-
90	Совершенствование кроссового бега и бега на короткие дистанции.			Контрольн ый	-	-
Раздел: баскетбол						
91	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Повторение теории.			Комбиниро ванный	Баскетбол ьные мячи	Повторение теории
92	Повторение передачи мяча 2 руками сверху и броска мяча сверху 2 руками			Комбиниро ванный	Баскетбол ьные мячи	Повторение передач
93	Закрепление передачи мяча 2 руками сверху и броска мяча сверху 2 руками			Закреплени е знаний	Баскетбол ьные мячи	-
94	Закрепление передачи мяча 2 руками сверху и броска мяча сверху 2 руками			Закреплени е знаний	Баскетбол ьные мячи	-
95	Совершенствование передачи мяча 2 руками сверху и броска мяча сверху 2 руками			Контрольн ый	Баскетбол ьные мячи	-
96	Повторение ловли мяча 2 руками и способы передвижения в нападении			Комбиниро ванный	Баскетбол ьные мячи	Повторение ловли
97	Закрепление ловли мяча 2 руками и способов передвижения в нападении			Закреплени е знаний	Баскетбол ьные мячи	-

98	Совершенствование ловли мяча 2 руками и способов передвижения в нападении			Контрольн ый	Баскетбол ьные мячи	-
----	---	--	--	-----------------	---------------------------	---

Методические указания к планированию

7а класс (легкая умственная отсталость)

Раздел: легкая атлетика:

Построение – действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя. Построение в шеренгу осуществляется по команде «Класс, в одну (две, три и т.д.) шеренгу – становись!». Подавая команду, учитель становится лицом в положение строевой стойки, а класс выстраивается слева от него.

Построение в колонну осуществляется по команде «В колонну по одному (два, три и т.д.) – становись!». Класс выстраиваются за направляющим (за первым обучающимся).

Бег из различных исходных положений.

По указанию учителя принимают исходное положение и по сигналу из этого исходного положения бегут.

Бег с низкого старта

Техника низкого старта. При низком старте для лучшего упора ногами желательно использовать стартовый упор или колодки. В зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна передняя колодка устанавливается на расстоянии 1 – 1,5 стопы от линии старта, а задняя 1,5 стопы от передней. При принятии старта бегун ставит руки на дорожку за линией старта, стопой одной ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой – в переднюю колодку и опускается на колено стоящей сзади ноги. После этого руки ставятся позади стартовой линии как можно плотнее к ней на ширине плеч или немного шире и упираются на большой, указательный и средний пальцы. Руки выпрямлены в локтях голова удерживается прямо, масса тела частично перенесена на руки, голова опущена вниз

По команде «Внимание» бегун поднимает таз выше плеч на 20 – 30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямляет. По команде «Марш!» стартующий энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками. Отталкивание производится под углом к дорожке. Выход со старта должен заканчиваться энергичным и быстрым отталкиванием от первой колодки с активным

выносом вперёд второй ноги. Начинается фаза стартового разбега (разгона) – рис. Б.
Последовательность обучения технике низкого старта.

1. Выполнение стартового положения по командам «На старт!» и «Внимание». Удержание положения на протяжении 5, 10, 15 сек.
2. Многократное выполнение стартового положения обучаемыми самостоятельно.
3. Выпрыгивание с колодок в положении глубокого приседа без команды и по команде.
4. Многократное выполнение действий по командам «На старт!», «Внимание», «Марш!».
5. Многократное выполнение старта из различных исходных положений (с опорой на руки).
6. Бег с низкого старта под «горизонтальное препятствие», находящееся на расстоянии 2 – 3 метра от линии старта
7. Бег с низкого старта «в упряжке» с преодолением сопротивления. Партнёр удерживает стартующего длинной резиновой лентой, наложенной на грудь и пропущенной под мышками бегущего.
8. Бег с низкого старта по специальным отметкам с сохранением оптимального наклона туловища. Первая отметка на расстоянии 3 – 3,5 стоп от передней колодки, каждая последующая на 0,5 стопы дальше.

Прыжки в высоту способом «перешагивания»

1. Прыжки с ноги на ногу. ИП: Встаньте на толчковую ногу, маховую, согнутую в колене, слегка опустить вниз, руку противоположную толчковой ноге, вывести вперед, другую отвести назад.
2. Выполнить прыжок вперед-вверх и приземлиться на маховую ногу. Затем выполнить прыжок с маховой на толчковую ногу. (Повторить 2-3 раза)
3. Махи маховой ногой на месте. ИП: Встать боком к опоре на толчковую ногу, маховую отвести назад. Выполнить мах от бедра вверх-вперед, пронося ногу низко над опорой с носком, «взятым» на себя. В конце маха подняться на носок толчковой ноги, маховую полностью выпрямить в коленном суставе. (выполнить 3-4 раза).
4. Разделиться для занятий по «толчковой» ноге.
5. Прыжки в высоту способом «перешагивания» на результат.

Метание набивного мяча.

Упражнения, используемые для ознакомления с техникой метания

1. И.п. – сед ноги врозь лицом друг к другу. Перекатывание мяча за счет толчка кистями. Расстояние между учащимися – 2–4 м.
2. И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, мяч в руках. Расстояние между учащимися – 2–2,5 м. Первый игрок бросает мяч двумя руками снизу, второй ловит его двумя руками на уровне пояса или груди. Вначале бросать мяч надо только за счет движений руками, затем – с предварительным полунаклоном вперед и выпрямлением туловища в момент броска и далее, если удачно выполнено предыдущее задание, – после предварительного приседа.
3. И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, большой мяч в руках вверх. Броски мяча из-за головы движениями одних рук.
4. И.п. – сед ноги врозь лицом друг к другу, большой мяч в руках вверх. Броски мяча из-за головы энергичным движением рук и с наклоном туловища вперед. Первоначальное расстояние между партнерами – 2–3 м, затем оно постепенно увеличивается. Необходимо обратить внимание на высокую траекторию полета мяча.
5. Броски малого мяча с последующей ловлей его двумя и одной рукой.

Обучение технике метания малого мяча нужно начинать с освоения правильного свободного хвата, при котором указательный и средний пальцы размещены сзади мяча, а большой и безымянный поддерживают его сбоку. Указательный и средний пальцы производят окончательное, финальное усилие броска, посылая мяч в нужном направлении после свободного хлестообразного движения метящей руки из положения «натянутого лука».

Кроссовый бег. Техника. Бежать надо плавно, широким, размашистым шагом. Движения рук и ног должны быть строго согласованы (одновременно вперед выносятся левая нога и правая рука; затем правая нога и левая рука). Бегун продвигается вперед в основном за счет разгибания и отталкивания ноги, находящейся сзади (в этот момент – толчковой). Хорошо выполненному толчку будет соответствовать и правильное положение туловища, рук и другой ноги (в этот момент – маховой). После отталкивания начинается фаза полета, во время которой толчковая нога подтягивается вперед, а маховая – выпрямляется в коленном суставе и готовится к приземлению. При соприкосновении с поверхностью земли маховая нога слегка согнута в коленном суставе, ставится на грунт касаясь его вначале пяткой, затем перекачивается на наружный край ступни. Подниматься на возвышенность нужно коротким шагом, наклонив туловище вперед.

Очень крутой подъем целесообразно преодолевать шагом, причем не по прямой, а наискось или зигзагообразно. Под гору следует бежать широким шагом, не «выбрасывая» далеко вперед голень, так как вследствие уклона шаг будет и так удлиненным. При спуске с возвышенности туловище надо наклонить назад, ноги ставить на всю ступню с пятки. С крутых склонов лучше спускаться шагом прямо или наискось.

Метание мяча на дальность: подводящие упражнения

1. Бросить мяч в пол и поймать.
2. Бросить мяч вверх, дать ему упасть на пол и после отскока поймать его.
3. Бросить мяч вверх, поймать его без отскока о пол.
4. Бросить мяч вверх, сделать два хлопка в ладоши, поймать мяч после отскока о пол.
5. Бросить мяч вверх, сделать два хлопка в ладоши, поймать мяч без отскока.
6. Бросить мяч вверх, сделать хлопок перед собой, затем за спиной, поймать мяч после отскока о пол.
7. Подбросить мяч левой рукой, поймать левой рукой.
8. Бросить мяч правой рукой, поймать правой

Техника левая нога вперед, мяч за головой в правой руке, вес тела на правой ноге. Поворот туловища, перенос вес тела на левую ногу, рука вперед-вверх, бросок.

Раздел: гимнастика с элементами акробатики

Приемы построения и перестроения: построение – действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя. Построение в шеренгу осуществляется по команде «Класс, в одну (две, три и т.д.) шеренгу – становись!». Подавая команду, учитель становится лицом в положение строевой стойки, а класс выстраивается слева от него.

Построение в колонну осуществляется по команде «В колонну по одному (два, три и т.д.) – становись!». Класс выстраиваются за направляющим (за первым обучающимся).

Выполнение команд: 1 команда – в одну шеренгу становись! – строятся на линии. 2 команда – класс равняйся! – поворачивают голову влево. 3 команда – смирно! Поворачивают голову в и.п. 4 команда – класс разойдись! – класс двигается хаотично.

Комплекс упражнений со скакалками:

1. И.п. – основная стойка, руки со скакалкой сложенной вдвое внизу. На 1 – поднять скакалку вверх, 2 – и.п., 3 – 4 тоже самое.
2. И.п. – сомкнутая стойка, руки со скакалкой сложенной вдвое опущены вниз. На 1 – поднять руки перед собой, на 2 – руки вверх, на 3 – руки перед собой, на 4 – руки вниз.
3. И.п. – основная стойка, руки перед собой. На 1 – руки поднять вверх, на 2 – наклон вперед, на 3 – выпрямится, на 4 – и.п.
4. И.п. – широкая стойка, руки вверх. На 1 – наклон вправо, на 2 – и.п., на 3 – 4 тоже самое в другую сторону.
5. И.п. – сомкнутая стойка, руки перед собой. На 1 – наклон вниз, на 2 – и.п., на 3 – 4 тоже самое.
6. И.п. – основная стойка, руки перед собой. На 1 – мах левой ногой к скакалке, на 2 – и.п., на 3 – 4 тоже самое другой ногой.
7. И.п.- основная стойка, руки с палкой опущены вниз. На 1 – руки перед собой, упор присев, 2 - и.п., 3 – 4 тоже самое.

Комплекс упражнений с мячами

1. И.п. – о.с., мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – руки через стороны вниз, за спиной передать мяч в левую руку – выдох.
2. И.п.: ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – наклон к левой ноге, руки вниз, передать мяч в левую руку под ногой – выдох; 2 – выпрямиться, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же к другой ноге, передавая мяч в правую руку.
3. И.п.: стойка ноги врозь, мяч в левой руке 1–2 – поворот вправо, удар мяча о пол; 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – мяч в правой руке; 5–8 – то же в другую сторону.
4. И.п.: ноги врозь, мяч в руках. 1 – бросок мяча вверх; 2 – присесть, поймать мяч двумя руками; 3 – в приседе бросок мяча вверх; 4 – встать, поймать мяч.
5. И.п.: мяч в правой руке. 1 – согнуть вперед правую ногу, мяч под колено; 2 – зажать мяч под коленом, отвести согнутую ногу назад и прогнуться; 3 – правую ногу вперед и левой рукой взять мяч; 4 – ногу вниз. То же левой ногой.
6. И.п. – о.с., мяч на полу впереди . 1 – прыжком вперед ноги врозь, мяч между стопами; 2 – прыжком вперед ноги вместе, мяч сзади; 3–4 – два прыжка на месте, поворот кругом.
7. Ходьба на месте, ударяя мячом о пол поочередно левой и правой рукой и ловя двумя руками.

Комплекс упражнений на скамье

1. И.п. – упор лежа, ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади (на скамейку).
3. И.п. – широкая стойка ноги врозь, одна нога впереди (на скамейке). Сгибая ноги, касаться коленом сзади стоящей ноги пола.
4. И.п. – стоя на одной ноге (на расстоянии шага от скамейки), другая на скамейке. Медленное приседание.
5. И.п. – стоя на одной ноге, другая на скамейке. Наклоны туловища назад с различными положениями рук.
6. И.п. – стоя на одной ноге спиной к скамейке, другая, отведенная назад, опираясь носком на скамейку. Пружинистые наклоны туловища назад.
7. И.п. – сидя на скамейке, ноги вытянуты. Сгруппироваться, обхватывая голени руками (с задержкой в положении группировки и без задержки); затем медленно вернуться в и.п.
8. И.п. – то же, держась руками за край скамейки. Не отрывая ступни от пола, наклон туловища назад.
9. И.п. – то же. Ложиться на скамейку, принимая горизонтальное положение, и возвращаться в и.п.
10. То же, но в горизонтальном положении поднять ноги вертикально вверх.

Из положения лежа на спине «мост»

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки

Последовательность обучения.

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).
2. Освоить исходное положение и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь о нее.
3. Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
4. Из положения лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Кувырок вперед в стойку на лопатках.

Техника выполнения. Из упора присев или упора стоя на коленях, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, наклоня голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать (рис. 83).

Последовательность обучения.

1. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.
2. Из упора стоя на коленях кувырок вперед в стойку на лопатках.
3. Из упора присев кувырок вперед в стойку на лопатках.

Акробатический элемент «колесо».

1. Для начала следует ровно встать и пройти немного вперед для разгона;
2. Затем нужно опустить одну руку по направлению к полу, а вот др. наоборот – поднять вверх максимально, делая замах;
3. Рукой, на которую делается опора, необходимо оттолкнуться от пола, а 2-ую поставить на эту же линию, 1 нога при этом уже будет поднята;
4. Затем следует поднять и 2-ую ногу – вот Вы уже и стоите на руках!;
5. После нужно вернуться в исходной положение, при этом поставив на пол ногу, понятую вверх 2-ой и оторвав от пола руку, которая была опущена 1-ой, после 2-ую, а потом и 2-ую ногу.

Выполняя упражнение, держаться нужно прямо (это касается как конечностей, так и корпуса). Ноги в согнутом положении намного сложнее будет перебросить.

Комбинация №1

1. Из упора присев кувырок вперед;
2. Кувырок вперед в сед с наклоном;
3. Лечь и «мост»;
4. Лечь и стойка на лопатках;
5. Перекатом вперед сед с наклоном;
6. Кувырок назад в полушпагат;

Раздел: лыжная подготовка.

Одевание и снятие ботинок с лыж. В зале тренируют снятие и одевание ботинок на лыжи и с лыж.

Стойки на лыжах. Одеть лыжи и выполнять низкая стойка – принять положение упор присев, средняя стойка – принять положение полуприседа, высокая стойка – колени слегка согнуты, корпус вперед.

Скользкий ход. Свободное передвижение не отрывая лыж лыжни.

Одновременный двухшажный ход.

1. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.

2-3. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.

4-5. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед и ставятся на снег.

6. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.

7. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.

8. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.

Поворот «плугом»

Для начала поворота лыжник принимает положение «плуга»; затем, поставив внешнюю лыжу на внутреннее ребро, переносит на нее вес тела (для поворота влево загружается правая лыжа, и наоборот). Лыжник движется по дуге поворота, пока сохраняется принятое положение. Загружать лыжу необходимо медленным и плавным движением, отводя туловище в сторону, противоположную повороту, большее отведение пятки лыжи в сторону, постановка лыжи круче на ребро и увеличение загрузки весом вызывают уменьшение радиуса поворота.

Обучение повороту «плугом» идет в такой последовательности:

1. Стоя на ровной площадке, принять положение «плуга».
2. Принять положение «плуга» при спуске со склона средней крутизны (до 10°)
3. При спуске в основной стойке перейти в положение «плуга» и обратно.
4. На спуске несколько раз менять положение «плуга», меняя ширину разведения лыж.
5. Выполнить несколько раз перенос веса тела с одной лыжи на другую.
6. Из положения торможения «плугом» выполнить поворот «плугом».

Поворот махом

При повороте лыжник разгружает нижнюю лыжу от веса тела и маховым движением переносит вперед через верхнюю лыжу, разворачивая ее носком назад; ставит рядом с верхней. Затем вес тела переносится на перенесенную лыжу, а другая, освобожденная от веса тела, выносится пяткой назад-вверх-наружу и приставляется к первой. Хорошая опора на палки и своевременная их перестановка облегчают выполнение поворота и способствуют сохранению равновесия.

Попеременный двухшажный ход

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками.

Раздел: баскетбол

Подвижная игра: «10 передач». Игра проводится на половине площадки. Соревнуются две команды. Игроки команды, владеющие мячом, передают, двигаясь в любом направлении по площадке, мяч друг другу. Соперники пытаются этот мяч перехватить и, если им это удастся, уже сами его контролируют. Побеждает команда, которой удалось продержат мяч с помощью 10 передач подряд. Как только команде с мячом удалось это сделать, ей присуждается одно очко. Варианты: можно играть не до 10, а до 20 передач подряд; не на половине, а на всей площадке, набирать например, наибольшее общее количество передач (а не подряд); выполнять броски в корзину соперника после того, как команда набрала необходимое количество передач.

Передвижения в нападении

Основа техники баскетбола — передвижение.

Ходьба используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с

бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

Бег является главным средством передвижения в игре. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Рывок — лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место. Для осуществления рывка первые 4 - 5 шагов делают короткими и очень резкими (ударными), ногу ставят с носка. Скорость бега нарастает благодаря удлинению шага. В этот момент игрок должен быть готов к получению мяча.

Изменение направления бега игрок осуществляет мощным толчком выставяемой вперед ногой в сторону, противоположную направлению движения; туловище наклоняет в сторону вновь избранного направления.

Остановка мяча 2 шагами. В подготовительной фазе игрок находится в движении. Основная фаза начинается удлиненным, гасящим скорость шагом с постановкой ноги на всю стопу и с разворотом носком наружу. В момент касания площадки ногой начинается ее сгибание в коленном и тазобедренном суставах, а тело смещается в сторону, противоположную движению. Чем больше скорость передвижения, тем сильнее сгибание ноги (ниже опускается центр тяжести тела), увеличивается разворот носка и отклонение туловища назад. Второй шаг выполняет стопорящую функцию, для чего нога ставится практически выпрямленной, а стопа — почти перпендикулярно направлению движения с разворотом носком внутрь. Поворот туловища в сторону ноги, выполнившей первый шаг остановки, придает игроку более устойчивое положение. В завершающей фазе игрок приходит в стойку готовности.

Обучение остановке двумя шагами.

1. Легкоатлетические прыжки в шаге.
2. Прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу («по кочкам»).
3. Бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам.
4. Имитация шагов остановки с места — упр. в равновесии: и. п. — стойка готовности; толчком впередстоящей ноги — удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ноги с приходом на всю стопу; удержание равновесия на ней, выставя толчковую ногу вперед, прийти в и. п.

Ведение мяча. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперед, несколько в сторону от ступни. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его). Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение). Мяч при этом варианте ведения после каждого выталкивания поднимается до уровня пояса.

Комбинация «Звездочка». Броски мяча выполняются в штрафной зоне. Встать слева на угол штрафного броска на линии выброса, затем идут на угол штрафной, затем противоположную сторону. Затем снова идут в угол штрафной на линии вбрасывания и потом в центр трехочковой линии и все заново.

Бросок мяча 1 рукой в кольцо. Бросок одной рукой сверху используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита. Бросок одной рукой сверху. Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим - игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх. При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и переключают на повернутую часть правой руки. Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.

Передача от груди 2 руками. Передача мяча двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника. Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди. Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи).

Бросок мяча сверху 2 руками

Обучающийся должен занять устойчивое положение, подняв мяч на уровень чуть ниже подбородка. От корпуса его необходимо держать на расстоянии 30 см. Локти прижаты к телу. Бросок выполняется при одновременном разгибании рук и ног. Мячу придается вращение большими пальцами по траектории вверх и вниз.

Остановка мяча прыжком

Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги.

В основной фазе выполнения приема игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперед. В безопорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую другой ногой.

В завершающей фазе следует приземление на обе сильно согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами. Для удержания равновесия выпрямленные голова и туловище немного отклоняются назад. Причем в зависимости от планируемого дальнейшего действия стопы могут ставиться на площадку на одном уровне или с выставлением вперед маховой ноги. В первом случае игрок приходит в стойку с параллельным расположением стоп и незначительным разворотом обоих носков наружу.

Обучение остановке прыжком.

1. Имитация приема с места: и. п. — стойка готовности; шаг сзади стоящей ноги с последующим толчком и приземлением на две ноги.
2. Выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой ног) по ориентирам (разметка площадки, отметки мелом и т.п.) после ходьбы.
3. Выполнение разновидностей приема в целом по ориентирам после медленного бега.
4. то же по звуковому сигналу педагога (например, длинный свисток — остановка, короткий — возобновить передвижение).
5. То же, но со сменой направления и скорости передвижений.

Вырывание мяча

Сблизившись с соперником, защитник должен обхватить мяч руками как можно глубже (одной сверху, другой снизу) и сделать резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища в сторону опорной ноги.

Обучение вырыванию мяча.

1. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте.
2. То же, но после совершения нападающим поворота или поворотов на месте.

3. То же, что в упр. 2, но в момент овладения мячом нападающим:
4. после обхвата лежащего или катящегося от партнера мяча;
5. после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит;
6. Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в и. п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т. п.
7. То же, но в и. п. мяч лежит на площадке между двумя игроками: по сигналу педагога они стремятся обхватить и вырвать его друг у друга
8. То же, но после рывка на 3 — 5 м из различных и. п. (стоя, сидя, лежа на полу и т. п.) для овладения летящим или катящимся мячом.

Выбивание мяча при ведении.

1. Выполнение приема на месте из-за спины нападающего в момент выпуска им мяча.
2. Выполнение приема из-за спины и сбоку от нападающего после одноударного ведения мяча на месте.
3. То же, но после многоударного ведения мяча нападающим на месте.
4. Выполнение приема в целом в условиях противоборства 1х1 на ограниченном участке площадки: в центральном круге или в полукругах области штрафного броска в заданных ситуациях:

Раздел: волейбол

Стойки

В связи с этим следует различать:

1. стойки готовности к приему мяча от подачи и нападающего удара,
2. стойки, из которых удобно начать блокирование и нападающий удар. Вместе с тем для всех стоек волейболиста характерна исходная, упреждающая, иннервация мышечного аппарата, способствующая быстрому включению игрока в действие.

Передача мяча снизу

Исходное положение игрока в момент подготовки к передаче мяча снизу следующее:

1. ноги согнуты в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах;
2. туловище наклонено вперед относительно вертикальной оси, проходящей через опору,
3. руки в локтевом и лучезапястном суставах выпрямлены, предплечья супинированы и сведены друг к другу (это положение рук сохраняется и в момент приема мяча).

Скорость движения частей туловища и степень мышечного напряжения рук в исходном положении минимальны.

Передача мяча сверху.

Передача мяча состоит из исходного положения и трех последовательных фаз: встречного движения спортсмена к мячу, фазы амортизации и вылета мяча и сопровождающего движения рук.

В исходном положении туловище игрока расположено вертикально, ноги согнуты. Степень их сгибания зависит от высоты траектории полета мяча: чем выше нисходящая ветвь траектории, тем меньше угол сгибания ног.

В первой фазе движения в результате сгибания ног в суставах ЦТТ опускается вниз, руки подготавливаются к приему мяча.

Затем, в основной фазе, следует выпрямление ног и встречное движение рук к мячу. Еще до момента соприкосновения пальцев с мячом углы между плечом и предплечьем, предплечьем и кистью увеличиваются. В конце этой фазы степень мышечного напряжения несколько возрастает. Причем в большей мере напрягаются мышцы предплечья и в меньшей мере мышцы плеча.

Одновременно с этим значительно увеличивается тыльное сгибание кисти - увеличивается угол между предплечьем и кистью. Этот процесс сопровождается значительным напряжением общего разгибателя кисти и пальцев, которое в данный момент превышает напряжение всех других поверхностных мышц руки.

Под воздействием силы, образуемой массой и скоростью летящего мяча, указательный и средний пальцы при соприкосновении с мячом приходят также в положение тыльного сгибания (амортизации). Однако скорость движения рук продолжает постепенно повышаться, что происходит благодаря разгибанию рук и ног.

Как только движение прекращается, волейболист опускает вниз руки и принимает игровую стойку.

Нижняя прямая подача

В исходном положении игрок стоит лицом к сетке. Ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (противоположная ударяющей руке). Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена вниз. Одновременное подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки на уровне пояса, при этом тяжесть тела переносится на левую ногу, и игрок после удара делает правой ногой шаг в площадку.

**Критерии оценивания
обучающихся 7а класса
с легкой умственной отсталостью**

Основная группа	Подготовительная	специальная
«5» ставится, если обучающийся без ошибок, самостоятельно выполняет упражнения, показывает осознанное усвоение программного материала.	«5» ставится, если обучающийся без ошибок, самостоятельно выполняет упражнения, показывает осознанное усвоение программного материала	Учащиеся оцениваются исходя из индивидуальных особенностей.
«4» ставится, если обучающийся в основном показывает усвоение изучаемого материала, умеет применять полученные знания и умения при незначительной помощи учителя.	«4» ставится, если обучающийся в основном показывает усвоение изучаемого материала, умеет применять полученные знания и умения	
«3» ставится, если обучающийся обнаруживает недостаточное понимание изучаемому материала, затрудняется выполнять двигательные действия, физические упражнения выполняет с полной помощью учителя.	«3» ставится, если обучающийся обнаруживает недостаточное понимание изучаемому материала, затрудняется выполнять двигательные действия, физические упражнения выполняет с полной помощью учителя.	

Список литературы:

- ✓ Сборник № 1 Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, под редакцией В.В. Воронковой, допущенных к использованию Министерством образования и науки РФ, гуманитарный издательский центр «Владос» 2012 г.;
- ✓ ФГОС для детей с ограниченными возможностями здоровья