

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



**Рабочая программа
по физической культуре
6А класс
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», «Лыжную подготовку». 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.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 6А 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. Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
5. Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении.

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 30х10 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 6 «а» класса
в учебном плане.**

Согласно учебному плану, «Екатеринбургской школы - интернат №8, реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы», предмет «Физическая культура» в 6А классе проводится 3 раза в неделю, что составляет 99 уроков в год.

№	Раздел	Кол – во часов
1	Теоретические знания	В процессе урока
2	Легкая атлетика	28
3	Гимнастика с элементами акробатики	13
4	Лыжная подготовка	13
5	Баскетбол	45
		Всего: 99 урок

**Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре
6А класс**

Личностные результаты	Предметные результаты
<p>1. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России.</p> <p>2. Формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;</p> <p>3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p>	<p>1.Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <p>2.Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</p>

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

6А класс (легкая умственная отсталость)

2018 – 2019 учебный год

№ урока	Тема урока	дата	Тип урока	оборудование, спортивный инвентарь	Повторение
1 четверть					
Раздел: легкая атлетика					
1	Инструктаж по т/б при занятиях легкой атлетикой. Обучение приемам ходьбы различными способами с движениями рук.		Изучение нового материала	-	Повторение перестроения
2	Закрепление приемов ходьбы различными способами с движением рук.		Закрепление знаний	-	Повторение исходных положений
3	Совершенствование приемов ходьбы различными способами. Повторение ходьбы с преодолением препятствий.		Комбинированный	-	Повторение исходных положений
4	Закрепление ходьбы с преодолением препятствий Обучение медленному бегу.		Комбинированный	Мячи, скамьи, скакалки, палки, кегли	Повторение исходных положений
5	Совершенствование ходьбы с преодолением препятствий. Закрепление медленного бега.		Комбинированный	Мячи, скамьи, скакалки, палки, кегли,	Повторение эстафеты
6	Обучение и закрепление бега с преодолением препятствий. Совершенствование медленного бега		Комбинированный	Мячи, скамьи, скакалки, палки, кегли,	Повторение эстафеты
7	Обучение эстафетному бегу. Закрепление бега с преодолением препятствий.		Комбинированный	Мячи, скамьи, скакалки, палки, кегли,	Повторение эстафеты

				эстафетные палочки	
8	Совершенствование бега с преодолением препятствий и закрепление эстафетного бега		Комбинированный	Мячи, скамьи, скакалки, палки, кегли, эстафетные палочки	Повторение эстафеты
9	Обучение прыжкам в длину с места. Закрепление эстафетного бега.		Комбинированный	эстафетные палочки	
10	Закрепление прыжка в длину с места. Совершенствование эстафетного бега.		Комбинированный	эстафетные палочки	
11	Закрепление прыжка в длину с места. Обучение метанию набивного мяча.		Комбинированный	Набивные мячи	
12	Совершенствование прыжка в длину с места. Закрепление метания набивного мяча.		Комбинированный	Набивные мячи	
13	Совершенствование метания набивного мяча.		Контрольный	Набивные мячи	
14	Обучение метанию мяча в цель и приемам спортивной ходьбы.		Изучение нового материала	Теннисные мячи	
15	Закрепление метания мяча в цель. закрепление приемов спортивной ходьбы.		Закрепление знаний	Теннисные мячи	
16	Совершенствование метания мяча в цель. Совершенствование приемов спортивной ходьбы.		Контрольный	Теннисные мячи	
Раздел: баскетбол					
17	Инструктаж по т/б при занятиях баскетболом. Обучение остановки прыжком и обучение передачи мяча		Изучение нового материала	Баскетбольные мячи	Повторение стоек и перемещений

	от груди.		а		й
18	Закрепление остановки прыжком. Закрепление передачи - ловли мяча от груди.		Закрепле ние знаний	Баскетбольн ые мячи	Повторение стоек и перемещени й
19	Совершенствование остановки прыжком и передачи - ловли мяча от груди.		Контроль ный	Баскетбольн ые мячи	Повторение стоек и перемещени й
20	Обучение игры: «10 передач». Обучение ведению мяча.		Изучение нового материал а	Баскетбольн ые мячи	Повторение стоек и перемещени й
21	Закрепление ведения мяча. Закрепление игры: «10 передач»		Закрепле ние знаний	Баскетбольн ые мячи	Повторение ловли мяча
22	Закрепление ведения мяча и игры «10 передач». Разучивание учебной игры «баскетбол» по упрощенным правилам.		Комбини рованный	Баскетбольн ые мячи	Повторение ловли мяча
23	Совершенствование ведения мяча и игры: «10 передач». Закрепление учебной игры «баскетбол» по упрощенным правилам.		Комбини рованный	Баскетбольн ые мячи	-
24	Закрепление учебной игры «баскетбол» по упрощенным правилам.		Комбини рованный	Баскетбольн ые мячи	Правила игры в баскетбол
2 четверть					
Раздел: гимнастика с элементами акробатики					
25	Инструктаж по т/б при занятиях гимнастикой. Обучение перестроений, размыканий и смыкания в шеренге.		Изучение нового материал а	-	-
26	Закрепление перестроений,		Комбини	-	Повторение

	размыканий и смыкания в шеренге. Повторение выполнения команд и ходьбы по диагонали.		рованный		передвижен ий в колоннах
27	Совершенствование перестроений, размыканий и смыкания в шеренге, выполнения команд и ходьбы по диагонали.		контроль ный	-	Повторение передвижен ий в колоннах
28	Обучение комплексу упражнений на гимнастической скамье. Обучение стойке на лопатках.		Изучение нового материал а	Маты, скамьи,	Повторение комплекса упражнений без предмета
29	Закрепление комплекса упражнений на скамье. Закрепление стойки на лопатках.		Закрепле ние знаний	Маты, скамьи	-
30	Совершенствование комплекса упражнений на скамье. Закрепление стойки на лопатках		Комбини рованный	Маты, скамьи	-
31	Обучение комплексу упражнений с мячами и смешанным висам.		Изучение нового материал а	Мячи	-
32	Закрепление комплексов с мячами и смешанных висов.		Закрепле ние знаний	Мячи	-
33	Закрепление комплексов с мячами смешанных висов.		Закрепле ние знаний	Мячи,	-
34	Совершенствование комплексов с мячами и смешанных висов.		Контроль ный	Мячи,	-
35	Обучение упражнениям в равновесии на скамье и лазанью по гимнастической стенке различными способами.		Изучение нового материал а	скамья	-
36	Закрепление упражнений в		Закрепле	скамья	Повторение

	равновесии на скамье и лазанья по гимнастической стенке различными способами.		ние знаний		исходных положений
37	Совершенствование лазанья по гимнастической стенке различными способами упражнений в равновесии на скамье.		Контроль ный	скамья	Повторение исходных положений
Раздел: баскетбол					
38	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Повторение теории.		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение Т/Б при занятиях
39	Обучение передачи мяча 2 руками сверху и броска мяча сверху 2 руками		Изучение нового материала	Баскетбольные мячи	Повторение передачи и ловли мяча
40	Закрепление передачи мяча 2 руками сверху и броска мяча сверху 2 руками		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	-
41	Закрепление передачи мяча 2 руками сверху и броска мяча сверху 2 руками		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	-
42	Совершенствование передачи мяча 2 руками сверху и броска мяча сверху 2 руками		Контроль ный	Баскетбольные мячи	-
43	Обучение ловли мяча 2 руками и способы передвижения в нападении		Изучение нового материала	Баскетбольные мячи	Повторение стоек и передвижений
44	Закрепление ловли мяча 2 руками и способов передвижения в нападении		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	-
45	Закрепление ловли мяча 2 руками и способов передвижения в нападении		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	-

46	Совершенствование ловли мяча 2 руками и способов передвижения в нападении		Контроль ный	Баскетбольн ые мячи	-
47	Повторение и закрепление игры «баскетбол» по упрощенным правилам		Комбини рованный	Баскетбольн ые мячи	Повторение правил игры в баскетбол
3 четверть					
Раздел: лыжная подготовка					
48	Инструктаж по т/б при занятиях лыжами. Повторение скользящего хода без палок.		Комбини рованный	Лыжи, палки, ботинки	Повторение правил поведения на улице
49	Закрепление скользящего хода. Обучение одновременному бесшажному ходу.		Комбини рованный	Лыжи, палки, ботинки	Повторение приемов ходьбы с лыжами
50	Закрепление скользящего и одновременного бесшажного ходов,		Закрепле ние знаний	Лыжи, палки, ботинки	-
51	Совершенствование скользящего и закрепление одновременного бесшажного хода.		Комбини рованный	Лыжи, палки, ботинки	-
52	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Обучение торможению плугом.		Комбини рованный	Лыжи, палки, ботинки	-
53	Закрепление торможения плугом. Обучение подъемам «полуелочкой»,		Комбини рованный	Лыжи, палки, ботинки	-
54	Закрепление торможения плугом. Закрепление подъема «полуелочкой		Закрепле ние знаний	Лыжи, палки, ботинки	-
55	Совершенствование торможения плугом. Закрепление подъема «полуелочкой»,		Комбини рованный	Лыжи, палки, ботинки	-

56	Совершенствование подъема «полуелочкой»,		контроль ный	Лыжи, палки, ботинки	-
57	Обучение приемов спуска с горы и разучивание игры: «Гусеница»		Изучение нового материал а	Лыжи, палки, ботинки	Повторение стоек и скользящего хода
58	Закрепление приемов спуска с горы и игры: «Гусеница»		Комбини рованный	Лыжи, палки, ботинки	Повторение стоек и скользящего хода
59	Закрепление приемов спуска с горы и игры: «Гусеница»		Комбини рованный	Лыжи, палки, ботинки	Повторение стоек и скользящего хода
60	Совершенствование приемов спуска с горы и игры: «Гусеница»		Контроль ный	Лыжи, палки, ботинки	-
Раздел: баскетбол					
61	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Повторение передачи мяча 2 руками сверху и броска мяча сверху 2 руками		Комбини рованный	Баскетбольн ые мячи	Повторение Т/Б
62	Закрепление передачи мяча 2 руками сверху и броска мяча сверху 2 руками		Закрепле ние знаний	Баскетбольн ые мячи	Повторение передачи и ловли мяча
63	Закрепление передачи мяча 2 руками сверху и броска мяча сверху 2 руками		Закрепле ние знаний	Баскетбольн ые мячи	-
64	Совершенствование передачи мяча 2 руками сверху и броска мяча сверху 2 руками		Контроль ный	Баскетбольн ые мячи	-
65	Повторение и закрепление игры		Комбини	Баскетбольн	Повторение

	«баскетбол» по упрощенным правилам		рованный	ые мячи	правил игры в баскетбол
66	Повторение остановки прыжком, передачи - ловли мяча от груди.		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение передач мяча
67	Закрепление остановки шагом, передачи - ловли мяча от груди. Обучение комбинации: «Звездочка»		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение стоек и перемещений
68	Совершенствование остановки шагом и передачи - ловли мяча от груди. Закрепление комбинации: «Звездочка». Повторение ведения мяча.		комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение стоек и перемещений
69	Закрепление комбинации: «Звездочка» и ведения мяча		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	Повторение стоек и перемещений
70	Совершенствование комбинации: «Звездочка» и ведения мяча.		Контрольный	Баскетбольные мячи	-
71	Повторение ловли мяча 2 руками и способы передвижения в нападении		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение стоек и передвижений
72	Закрепление ловли мяча 2 руками и способов передвижения в нападении		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	-
73	Закрепление ловли мяча 2 руками и способов передвижения в нападении		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	-
74	Совершенствование ловли мяча 2 руками и способов передвижения в нападении		Контрольный	Баскетбольные мячи	-
75	Повторение игры: «10 передач».		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение

	Повторение и закрепление игры «баскетбол» по упрощенным правилам		рованный	ые мячи	правил игры в баскетбол
76	Закрепление игры «баскетбол» по упрощенным правилам и игры «10 передач».		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение правил игры в баскетбол
4 четверть					
Раздел: легкая атлетика					
77	Инструктаж по т/б при занятиях л/а. Обучение кроссовому бегу и прыжкам вверх.		Изучение нового материала	-	Повторение теории
78	Закрепление кроссового бега и прыжков вверх. Обучение прыжкам при ходьбе и беге.		Комбинированный	-	Повторение длительного бега
79	Закрепление кроссового бега и прыжков вверх и прыжков при ходьбе и беге.		Закрепление знаний	-	-
80	Совершенствование кроссового бега и прыжков вверх. Закрепление прыжков при ходьбе и беге.		Комбинированный	-	-
81	Совершенствование прыжков при ходьбе и беге. Обучение метанию малого мяча в мишень.		Комбинированный	Малые мячи	Повторение прыжков на месте
82	Закрепление метания малого мяча в мишень. Обучение прыжков в высоту, способом перешагивание.		Комбинированный	Малые мячи, планка для прыжков	-
83	Закрепление метания малого мяча в мишень и прыжков в высоту, способом перешагивание.		Закрепление знаний	Малые мячи, планка для прыжков	-
84	Совершенствование метания малого мяча в мишень и закрепление прыжков в высоту, способом перешагивание.		Комбинированный	Малые мячи, планка для прыжков	Повторение исходных положений

85	Совершенствование прыжков в высоту, способом перешагивание.		Контроль ный	Малые мячи, планка для прыжков	-
86	Обучение бега с низкого старта и игры: «Стоп»»		Изучение нового материал а	-	Повторение бега с высокого старта
87	Закрепление бега с низкого старта и игры: «Стоп»»		Закрепле ние знаний	-	-
88	Совершенствование бега с низкого старта и игры: «Стоп»»		Контроль ный	-	-
Раздел: баскетбол					
89	Инструктаж по т/б при занятиях баскетболом. Повторение остановки прыжком, передачи - ловли мяча от груди.		Комбини рованный	Баскетбольн ые мячи	Повторение передач мяча
90	Закрепление остановки шагом, передачи - ловли мяча от груди.		Закрепле ние знаний	Баскетбольн ые мячи	Повторение стоек и перемещени й
91	Совершенствование остановки шагом и передачи - ловли мяча от груди.		Контроль ный	Баскетбольн ые мячи	-
92	Повторение комбинации: «Звездочка». Обучение броску мяча 1 рукой от плеча.		Комбини рованный	Баскетбольн ые мячи	Повторение передвижен ий
93	Закрепление комбинации: «Звездочка» и броска мяча 1 рукой от плеча. Повторение ведения мяча.		Комбини рованный	Баскетбольн ые мячи	Повторение передвижен ий
94	Закрепление комбинации: «Звездочка», броска мяча 1 рукой от плеча и ведения мяча		Закрепле ние знаний	Баскетбольн ые мячи	-
95	Совершенствование комбинации:		Контроль	Баскетбольн	-

	«Звездочка» и ведения мяча.		ный	ые мячи	
96	Повторение ловли мяча 2 руками и способы передвижения в нападении		Комбини рованный	Баскетбольн ые мячи	Повторение стоек и передвижен ий
97	Закрепление ловли мяча 2 руками и способов передвижения в нападении		Закрепле ние знаний	Баскетбольн ые мячи	-
98	Закрепление ловли мяча 2 руками и способов передвижения в нападении		Закрепле ние знаний	Баскетбольн ые мячи	-
99	Совершенствование ловли мяча 2 руками и способов передвижения в нападении		Контроль ный	Баскетбольн ые мячи	-

Методические указания к планированию

6А класс (легкая умственная отсталость)

Раздел: легкая атлетика

Приемы ходьбы – 1. Обычная ходьба (следить за положением осанки, махом рук и движением ног). 2. Ходьба с руками на пояс, 3. Ходьба с руками за голову. 4. Ходьба, руки в стороны. 5. Ходьба на носках, руки на пояс, 6. Ходьба на пятках, руки в стороны. 7. Ходьба, с мешочком на голове. 8. Ходьба с гимнастической палкой расположенной горизонтально за спиной, руки держаться за концы.

Ходьба с препятствиями. По залу расставлены барьер вверх ногами, маты, скамья, натянута веревка, мат совместно с барьером, козел и другой инвентарь. По сигналу учителя обучающиеся идут в среднем темпе, перепрыгивают через барьер, проползаю по мату через барьер, выполняют кувырок, перепрыгивают через скамью, проползают под скамейками и другие.

Бег с препятствиями. По залу расставлены барьер вверх ногами, маты, скамья, натянута веревка, мат совместно с барьером, козел и другой инвентарь. По сигналу учителя обучающиеся бегут, перепрыгивают через барьер, проползаю по мату через

барьер, выполняют кувырок, перепрыгивают через скамью, проползают под скамейками и другие. Все выполняют в быстром темпе.

Эстафетный бег. Бегущий с эстафетной палочкой должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку своему партнеру. Бег по дистанции осуществляется с максимальной скоростью. Сложность заключается в передаче эстафетной палочки в ограниченной зоне на высокой скорости.

Существуют два способа передачи эстафетной палочки: снизу — вверх и сверху — вниз. При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты, ладонь смотрит прямо назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу — вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть. При втором способе рука отводится также назад чуть в сторону, но плоскость ладони смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху — вниз, опуская ее на ладонь. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

Спортивная ходьба. Техника спортивной ходьбы состоит из 5 основных правил: Руки всегда должны быть согнутыми в локтях под углом не более 90 градусов. Спина обязательно должна быть ровной. При этом важно, чтобы тело было наклонено на несколько градусов вперед. При передвижении сначала касаться поверхности земли должна пятка, а только затем носок. Перекат с пятки на носок должен быть плавным и равномерным по всей стопе. Ноги не следует сгибать. Двигаться нужно ритмично, не забывая о дыхании. Вход и выдох должны быть равномерными и глубокими. Если дыхание сбилось, то тренировку можно заканчивать.

Метание мяча в цель: 1 - Бросить мяч в стену в начерченный круг и поймать. 2 - Бросить мяч в стену в начерченный круг, дать ему упасть на пол и после отскока поймать его. 3 - Бросить в стену в начерченный круг, сделать два хлопка в ладоши, поймать мяч после отскока о пол. 4 - Бросить в стену в начерченный круг, сделать два хлопка в ладоши, поймать мяч. 5 - Бросить мяч в центр обруча и поймать. 6 - Бросить мяч в центр обруча, сделать хлопок за спиной, поймать мяч после отскока. 7 - Бросить мяч левой рукой в центр обруча и поймать правой. 8 - Бросить мяч правой рукой в центр обруча, поймать правой. Цель может быть мяч, корзина, кольцо или начерченный круг. 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.

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 сверху. Броски мяча из-за головы движениями одних рук.
4. И.п. – сед ноги врозь лицом друг к другу, большой мяч в руках сверху. 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.

Прыжки при ходьбе и беге. Класс выполняет ходьбу или бег и по сигналу учителя выполняет прыжок вверх и затем с продвижением вперед.

Подвижная игра «Стоп». На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия (исходная), на которой близко друг от друга стоят играющие. На противоположном конце площадки очерчивается кружком (диаметром – 2-3 шага) место водящего. Повернувшись спиной к играющим, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» при этих словах все играющие подвигаются по направлению к водящему. Как только водящий произнес слово «Стоп!», все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел вовремя остановиться после слова «Стоп!» и сделал добавочное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем он снова

поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай...» и т.д. Все продолжают движение с того места, где их застал сигнал «Стоп!». Те, которые возвратились на исходную линию, начинают движение оттуда. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играющих не подойдет близко к водящему и не встанет в кружок раньше, чем водящий скажет «Стоп!». Тот, кому удалось это сделать, становится водящим. Игра возобновляется с новым водящим

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 вперед 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.

Раздел: Гимнастика»

Перестроения, размыкания и смыкания.

Перестроение – действия занимающихся по выполнению команды или распоряжения преподавателем о смене вида строя. Перестроение из одной шеренги в две. Для перестроения из одной шеренги в две производится предварительный расчет «На первый – второй». После этого подается команда: «В две шеренги – Стройся!». Вторые номера на счет «раз!» делают шаг левой назад, на счет «два!» шаг правой в сторону, заходя в затылок к первому номеру и на счет «три!» приставляют левую ногу. Для обратного перестроения в одну шеренгу подается команда: «В одну шеренгу – Стройся!». Вторые номера выполняют движения в обратной последовательности, возвращаясь в и.п.

Перестроение из одной шеренги в три. После предварительного расчета (по три) подается команда: «В три шеренги – Стройся!». По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера делают шаг левой назад на счет «раз!», не приставляя ногу, шаг правой в сторону на счет «два!» и, приставляя левую к правой на счет «три!» встают в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг правой вперед на счет «раз!», шаг левой в сторону на счет «два!» и, приставляя к ней правую на счет «три!», становятся впереди вторых номеров. Перестроение из трех шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу – Стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности. Действие первых и третьих номеров совершаются одновременно.

Размыкание – сводится к увеличению интервала и дистанции. Обратные размыканию действия занимающихся, называются смыканием. Чтобы выполнить размыкание сомкнутой колонны по 3 (4 и т.д.) приставными шагами на вытянутые руки подается команда: «От середины приставными шагами на вытянутые руки разомкнись!». Крайние колонны начинают движение в сторону приставными шагами, все поднимают руки в стороны. Размыкание прекращается, как только интервал позволяет занимающимся не касаться руками друг друга. По достижению цели дополнительным распоряжением

преподавателя рекомендуется «отпустить руки»: принять стойку «Вольно» и сконцентрировать внимание на предстоящих упражнениях. Команда: «Вправо (влево) приставными шагами на вытянутые руки разомкнись!». Для смыкания подается команда: «К середине (вправо, влево) приставными шагами сомкнись!».

Комплекс упражнений на гимнастической скамье. 1 - И.п. – упор стоя на коленях, руки на скамейке. Выпрямление ног и туловища в упор лежа и медленное возвращение в и.п. 2 - И.п. – упор лежа, ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук. 3 - То же, нога поднята назад – вверх. 4 - И.п. – стоя на скамейке в полуприсяде. Падение в упор лежа на прямых руках. Переступая руками, вернуться в и.п. 5 - Сгибание и разгибание рук в упоре сзади (на скамейку). 6 - То же, но упор руками на полу, а ноги на скамейке. И.п. – широкая стойка ноги врозь, одна нога впереди (на скамейке). Сгибая ноги, касаться коленом сзади стоящей ноги пола. 7 - И.п. – стоя на одной ноге (на расстоянии шага от скамейки), другая на скамейке. Медленное приседание. 8 - То же в парах, взявшись за руки. 9 - Прыжки на скамейку и со скамейки на обеих ногах: вперед, назад, с поворотом 90 180 градусов. 10 - И.п. – стоя на одной ноге, другая на скамейке. Наклоны туловища назад с различными положениями рук. 11 - То же сгибая ногу, стоящую на скамейке. 12 - И.п. – стоя на одной ноге спиной к скамейке, другая, отведенная назад, опираясь носком на скамейку. Пружинистые наклоны туловища назад. 13 - 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.

Комплекс упражнений у гимнастической стены: 1. И.п. – стоя спиной хват снизу на уровне головы. 1-2 – шаг правой, прогнуться. 3-4 – и.п. тоже левой. 2. И.п. – стоя спиной хват снизу на уровне головы. 1 – шаг правой вперед. 2 – поворот влево. 3-4 – и.п. Тоже левой ногой. 3. И.п. – стоя спиной хват сверху на уровне груди. 1-3 – три наклона вперед. 4 – и.п. 4. И.п. – стоя спиной хват сверху на уровне пояса. 1-3 – три приседа. 4 – и.п. 5. И.п. стоя лицом хват сверху на уровне груди. 1-3 – три выпада вперед, левой. 4 – и.п. то же, правой. 6. И.п. – вис стоя лицом, на первой планке хват сверху на уровне пояса. 1-3 – три наклона вперед. 4 – и.п. 7. И.п. – вис лицом, хват сверху. 1-2 – вис прогнувшись. 3-4 – и.п. 8. И.п. – вис лицом, хват сверху. 1-2 – отведение правой назад. 3-4 – и.п. 5-8 – то же, левой

Упражнения в равновесии. Подойти к скамье, рука вверх, пройти туда обратно по скамье, выполнить разворот, встать выполнить ласточку, присесть, выполнить прыжок. Спрыгнуть руки вверх.

Стойка на лопатках. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и разогнуть ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

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.

Смешанные висы. 1. Вис стоя на согнутых руках. Взяться руками на уровне плеч хватом сверху, ноги должны находиться под проекцией места хвата, руки согнуты в локтевых суставах. Упражнение можно выполнять на перекладине, нижней жерди брусьев разной высоты, на одной из жердей брусьев одинаковой высоты, на гимнастической стенке. 2. Вис стоя согнувшись Из вися стоя согнуться в тазобедренных суставах до угла 90°, руки прямые, голову держать прямо. 3. Вис стоя сзади. Из вися стоя повернуться

кругом, отпуская одну руку, и снова взяться ею за снаряд на ширине плеч хватом снизу. Вис присев. Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, присесть и принять вис присев. 5. Вис лежа. Выполняется из виса на согнутых руках поочередным или одновременным переставлением ног вперед. Угол наклона тела к полу менее 45°. Плечи должны быть почти в вертикальной плоскости под перекладиной (жердью брусьев). 6. Вис лежа согнувшись. Из виса лежа согнуться в тазобедренных суставах и принять вис лежа согнувшись. 7. Вис лежа сзади. Из виса присев сзади, передвигая ноги назад, принять вис лежа сзади.

Лазание по гимнастической стене с переходом на скамью. 1 - Произвольное лазанье вверх и вниз встать на скамью. 2 - Лазанье вверх, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами. 3 - Лазанье по стенке вверх и вниз одноименным способом – сначала левая рука на рейку, затем правая рука на эту же рейку, также поочередно сначала левую ногу, затем правую ногу. 4 - Лазанье по стенке вверх и вниз разноименным способом до определенной высоты.

Раздел: лыжная подготовка.

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.

Одновременно бесшажный ход. Передвижение этим ходом осуществляется только за счет одновременного отталкивания руками. Фаза 1 свободное скольжение на двух лыжах. Начинается она с момента отрыва палок от снега и заканчивается постановкой их на опору. Цель фазы не допустить большой потери скорости скольжения лыж, приобретенной в результате отталкивания руками, и подготовиться к следующему отталкиванию руками. В этой фазе не следует делать ускоренные движения рук вверх после окончания отталкивания, необходимо плавно разгибать туловище и выносить руки вперед-вверх. Постановка же палок на снег осуществляется за счет ускоренного наклона туловища. Фаза 2 скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием руками. Начинается она с момента постановки палок на снег и заканчивается отрывом их от опоры по окончании отталкивания руками. Цель лыжника в этой фазе увеличить скорость скольжения. В настоящее время применяется вариант одновременного бесшажного хода. в

котором имеет место движение ног вперед-назад относительно друг друга. В фазе свободного скольжения с выносом рук вперед одна из ног отводится несколько назад, масса тела переносится на другую ногу. а при отталкивании руками свободная нога движется вперед к опорной ноге. Вместе с тем лыжник делает подседание с перераспределением массы тела на обе согнутые ноги. При этом стопу опорной ноги он выдвигает несколько вперед .

Торможение плугом. Постановка лыж на ребро достигается общим наклоном голени при неподвижных голеностопных суставах. Посредством сведения и разведения колен при одинаковой ширине плуга можно изменить кантование лыж и тем самым регулировать скорость. Подводящие упражнения: на ровном месте принять стойку плуга, тщательно проверить ее правильность; сделать несколько пружинистых глубоких приседаний, кантуя лыжи, и еще раз проверить правильность стойки. Из основной стойки прыжком принять положение плуга.

Подъем полупелочкой. Подъем "полупелочкой" применяется на довольно крутых склонах (до 35°), Разведение 1 носка лыжи и постановка лыжи на внутреннее ребро значительно увеличивают сцепление их со снегом и предотвращают скатывание, вторая лыжа выполняет скольжение.

Подвижная игра: «Гусеница». Класс встает друг за другом, держится за пояс впереди стоящего и начинают передвижение вперед. Стараются не отрываться от своего партнера. Если сделали круг, то выигрывает вся команда.

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 продержаться 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. ОИгрок 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 выставляемой 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 впередистоящей ноги — удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ноги с приходом на всю стопу; удержание равновесия на ней, выставляя 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 перекладывают 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. но по звуковому сигналу педагога (например, длинный свисток — остановка, короткий — возобновить передвижение).
5. То же, но со сменой направления и скорости передвижений.

**Критерии оценивания
обучающихся 6а 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	Обучающийся, оценивается
«4» ставится, если обучающийся в основном показывает усвоение изучаемого материала, умеет применять полученные знания и умения при незначительной помощи учителя.	«4» обучающийся в основном показывает усвоение изучаемого материала, умеет применять полученные знания и умения	исходя из индивидуальных особенностей.
«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