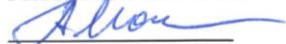


# ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

## «ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «АБСОЛЮТ»

**«Рассмотрено и  
принято»**

Методическим  
объединением  
Протокол № 1  
от 30.08.2019  
Руководитель МО  
А.Н. Московский



**«Согласовано»**

Зам. директора по УР  
Д.С. Шульгина  
30.08.2019



**Введено приказом № 149/1**

о/д

от 30.08.2019

Директор  
М.М. Прочухаева



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## Адаптивная физическая культура

5 «АВА» класс

Рабочую программу составил: Самохин А.С.

- планируемые результаты освоения учебного предмета,
- содержание учебного предмета,
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

2019-2020 учебный год

**Аннотация к рабочей программе основной школы учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура» (5 АВА класс)**

Место в учебном плане/недельная нагрузка	Основной уровень образования, учебный план 5 АВА класс, 2 часа в неделю
Базовый/профильный/углубленный/курс. Обоснование выбора курса	Программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников
Документы в основе составления рабочей программы	1. ФГОС ООУО 2. В.В. Воронкова. Рабочие программы по адаптивной физической культуре. 1-4 класс. ФГОС Н.Г. — М.: Просвещение, 2010 г.
Другие пособия (если используются)	Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

# Планируемые результаты освоения содержания курса

## 1. Пояснительная записка.

### *1.1. Нормативно - правовые основы для проектирования рабочей программы по физической культуре.*

1. Конвенция ООН о правах ребенка (1989 г.).
2. Конвенция ООН о правах инвалидов (2006 г.).
2. Конституция Российской Федерации (1993 года).
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.
4. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» № 181-ФЗ от 24 ноября 1995 г. (с изменениями от 22.12.2008 г.).
5. Концепция долгосрочного социально- экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, раздел Концепция развития образования РФ до 2020г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 17 ноября 2008г. №1662-р).
6. ФГОС начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373).
7. ФГОС общего образования обучающихся с умственной отсталостью (проект).
8. Письмо Минобразования РФ «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I - VIII видов» от 04.09.1997 N 48 (ред. от 26.12.2000).
9. Инструктивное письмо Минобразования РФ от 26.12.2000 №3 «О дополнении инструктивного письма Минобразования России от 04.09.1999 № 48».
10. Концепция специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья/ Малофеев Н.Н., Никольская О.С., Кукушкина О.И., Гончарова Е.Л. от 10.05.2010г.
11. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».
12. Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», которые введены в действия 29 декабря 2010 года Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года.
13. Федеральный базисный учебный план (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
14. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 1015 от 30.08.2013г.

15. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ», принятый Госдумой 13.01.1999 г.

16. Приказ МЗ РФ от 21.03.2003 г. № 113 «Об утверждении концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации»,

17. Приказ МЗ РФ от 24.10.2003 г. № 506/92 «Об утверждении программы

«О мерах по улучшению состояния здоровья детей РФ на 2004—2010 гг.»

18. Межведомственная программа «О мерах по улучшению здоровья детей РФ на 2003—2010 гг.».

19. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России, Президиума РАО от 16.02.2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ».

20. Приказ Минздрава России и Минобразования России от 04.04.2003 г. № 139 «Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений».

21. «Инструкция по комплексной оценке состояния здоровья детей», утвержденная приказом Минздрава РФ от 30.12.2003 г. №621

22. Устав ГКС(К)ОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат № 10 VIII вида».

23. Учебный план для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ГКС(К)ОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 10 VIII вида» на 2019-2020 учебный год.

24. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительного, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

### ***1.2. Методологические и концептуальные условия реализации рабочей программы по физической культуре.***

Настоящая Программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида Подготовительный класс , (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2018г.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Структурно и содержательно программа для 5АВА класса рассчитана на 68 часов в год, по 2 часа в неделю.

**Адресат:** Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 5АВА класса ) инклюзивной общеобразовательной школы VIII вида.

**Срок реализации** настоящей программы по предмету «Физическая культура» - 1 учебный год.

**Соответствие Государственному образовательному стандарту:** рабочая программа по предмету «Физическая культура» детализирует и раскрывает содержание ФГОС начального общего образования в

образовательной области «Физическая культура», проекта ФГОС для ОВЗ (вариант С) в образовательной области «Физическая культура», определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета, в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура».

**Цели:** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

**Задачи предмета:**

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

**Основополагающие принципы.**

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

**К психологическим принципам относятся:**

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

**Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности:** название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

## **2. Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 4АВА классе.**

**Организационная структура:** основной формой работы по физической культуре является урок.

### **Принципы планирования урока физической культуры:**

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

### **Методы:**

- Метод имитации.
- Методы стимулирования интереса к учёбе.
- Методы поощрения и порицания.
- Методы контроля и самоконтроля.
- Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

**Используются ТСО:** музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

### **Типы уроков:**

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала;
- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;
- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- игровой;
- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)

**Содержание учебного предмета**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
( «5 АВА» класс)

*Урок физической культуры включает следующие разделы.*

*I. Теоретические основы знаний:*

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

*II. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.*

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, акробатика (элементы), общая физическая подготовка, подвижные игры.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

**Содержание программного материала по предмету в 5АВА классе.**

*Основы знаний.*

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

*Гимнастика.*

Основная стойка.

*Строевые упражнения.*

Построение в колонну по одному, равнение в затылок.

Построение в одну шеренгу, равнение по разметке.

Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.

Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.

Повороты по ориентирам.

Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы,



выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.*

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

*Элементы акробатических упражнений.*

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

*Лазанье.*

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

*Висы.*

Упор в положении присев и лежа на матах.

*Равновесие.*

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

*Ходьба.*

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

*Бег.*

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).

*Прыжки.*

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

*Метание.*

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

*Общая физическая подготовка.*

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

*Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).*

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).

Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

Построение в круг по ориентиру.

Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.

Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.

Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.

Прыжок в длину с места в ориентир.

*Подвижные и коррекционные игры.*

«Слушай сигнал», «Космонавты», «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты», «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит», «Снайпер», «К Деду Морозу в гости», «Партизан».

### Формы и сроки контроля

Вид контроля	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Год
<i>Контрольные работы</i>	-	-	-	-	-
<i>Самостоятельные работы</i>	-	-	-	-	-
<i>Тестирование</i>	-	-	-	-	-





**Тематическое планирование с указанием количества часов, отведенных на изучение предмета.**

1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Построение в одну шеренгу.	1
2	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	1
3	Медленный бег с сохранением осанки. Игра «Слушай сигнал».	1
4	Перебежки группами и по одному. Прыжки в длину с места.	1
5	Медленный бег. Игра «Запомни порядок».	1
6	Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках.	1
7	Чередование ходьбы и бега.	1
8	Медленный бег с сохранением осанки в колонне. Прыжки в длину с места.	1
9	Чередование ходьбы и бега. Прыжки в длину с места.	1
10	Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге. Подвижные игры с мячом.	1
11	Прыжки в длину с места. Игра «Космонавты».	1
12	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	1
13	Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе.	1
14	Эстафеты с предметами.	1
15	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Перебежки группами.	1
16	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Прыжки в длину с места.	1
17	Бег 30м. Подвижные игры с мячом.	1
18	Эстафеты с предметами.	1
19	Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали».	1
20	Передвижение на четвереньках. Игры на внимание.	1
21	Перестроение из 1 шеренги в круг, взявшись за руки. Комплекс упражнений с м/мячами.	1
22	Упражнения на осанку. Подлезание под препятствие.	1
23	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1
24	Повороты по ориентирам. Подлезание под препятствие.	1
25	Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	1
26	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем. Занятия на тренажерах.	1
27	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с мячом.	1
28	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической скамейке.	1
29	Строевые упражнения. Занятие с большими мячами.	1
30	Подлезание под препятствие. Игра «Петрушка».	1
31	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Занятия на тренажерах.	1
32	Лазание по скамейке. Перелезание через скамейку с опорой на одну руку.	1

33	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Подвижные игры с мячом.	1
34	Занятия на тренажерах.	1
35	Учить группировке лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	1
36	Совершенствовать группировку лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	1
37	Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1
38	Эстафеты с предметами.	1
39	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Ходьба по скамейке с различным положением рук.	1
41	Подвижные игры с мячом.	2
42	Эстафеты с предметами.	1
43	Ходьба парами, взявшись за руки. Перебежки группами.	1
44	Эстафеты с преодолением препятствий.	1
45	Равновесие на гимнастической скамейке. Упражнения с м/мячами.	1
46	Упражнения с м/мячами. Равновесие на скамейке.	1
47	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с бегом.	1
48	Строчные упражнения. Ходьба по коридору 20см.	1
49	ОРУ через игру. Эстафеты с мячами.	1
50	Стойка на носках (3-4с).	1
51	Эстафеты с предметами.	1
52	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	1
53	Произвольное лазание по скамейке.	1
54	Медленный бег с сохранением осанки.	1
55	Перебежки группами и по одному.	1
56	Строчные упражнения. Ходьба в чередовании с бегом (15м- 15м).	1
57	Прыжки в длину с места.	1
58	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Прыжки в длину с места.	1
59	Учить метанию м/мяча. Прыжки в длину с места.	1
60	Совершенствовать метание м/мяча с места правой и левой рукой.	1
61	Чередование бега с ходьбой до 30м.	1
62	Бег 30м - учет.	1
63	Эстафеты с элементами лазанья и перелезаний.	2
64	Прыжки в длину с места - учет.	1
65	Эстафеты с предметами.	1
66	Метание м/мяча с места правой и левой рукой - учет.	1
67	Подвижные игры с мячом.	1

### **Обучающиеся к концу 5АВА класса должны знать и уметь:**

- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);
- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;
- медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений;
- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В целях контроля в 5АВА классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;

- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.



