

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Новомулганская школа-интернат»

Рассмотрена на заседании ШМО  
учителей старших классов  
протокол № 1  
от «27» августа 2024г.

Утверждаю  
Директор  
\_\_\_\_\_ Л.А.Бушкова  
приказ № 63  
от «29» августа 2024г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «29» августа 2024г.

**Рабочая программа**  
по адаптивной физической культуре

**9 класс**

Составитель:  
учитель первой  
квалификационной категории  
Степанов С.С.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ УР «Новомултанская школа-интернат».

**Цель:** всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

#### **Задачи:**

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Данная программа состоит из 4 разделов: легкая атлетика; спортивные игры: баскетбол, волейбол; гимнастика с основами акробатики; лыжная подготовка.

### **Место предмета в учебном плане:**

На изучение программного материала в 9 классе по учебному плану выделено 2 часа в неделю, 68 часов в год.

### **Личностные, предметные результаты освоения предмета**

#### **Личностные учебные действия:**

1. осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину;
2. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости;
3. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
4. проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
5. сформированность установки на безопасный и здоровый образ жизни;

6. сформированность адекватных представлений о собственных возможностях.

**Регулятивные БУД:**

1. принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
2. контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
3. ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
4. укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.

**Коммуникативные БУД:**

1. вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
2. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
3. обращаться за помощью и принимать помощь;
4. доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
5. умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
6. участие в соревнованиях.

**Познавательные БУД:**

1. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
2. использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
3. формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия;
4. формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей.
5. понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни профилактики вредных привычек.

**Предметные учебные действия:**

1. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособностей и развитие физических способностей;
2. выработка установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
3. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования
4. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
5. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
6. оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
7. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Минимальный уровень знаний:**

1. знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
2. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
3. знание основных строевых команд;

4. выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
5. подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
6. знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
7. выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол и волейбол.

#### **Достаточный уровень знаний:**

1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и других видов физической культуры;
2. владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
3. выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
4. знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
5. выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
6. участие в спортивных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр;
7. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
8. составление комплексов физических упражнений.

#### **Содержание учебного предмета**

**Основы знаний.** Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Правила игры (волейбол, баскетбол). Жесты судей. Понятие спортивной этики, отношение к своим товарищам по команде. Понятие о тактике игры, практическое судейство. Санитарно-гигиенические требования к занятиям.

**Легкая атлетика.** Инструктаж по ТБ. Ходьба на скорость с переходом на бег. Пробегание отрезков 50м. - 100м. с низкого старта. Бег 100м. на скорость. Бег по кругу 2000м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты в цель из различных исходных положений. Метание гранаты на дальность из различных исходных положений. Бег в равномерном темпе. Толкание набивного мяча на дальность с места.

**Лыжная подготовка.** Попеременный двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. Лыжная эстафета по кругу. Сочетание лыжных ходов. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Спуски с гор с поворотами. Торможение и поворот «плугом».

**Гимнастика с элементами акробатики.** Закрепление всех видов построений и перестроений. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове (ю); мост из положения лежа на спине (д). Упражнения на гибкость, на пресс. Опорный прыжок «ноги врозь» через гимнастического козла (в длину). Передвижение в висячем положении на руках по гимнастической стенке. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола. Равновесие на одной ноге.

#### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Инструктаж по ТБ. Правила игры. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча «змейкой». Ловля и передача мяча с последующим ведением. Передача мяча в движении. Бросок мяча в движении после 2-х шагов. Штрафной бросок.

**Волейбол.** Прием и передача мяча сверху в парах через сетку. Прием и передача мяча

снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар через сетку. Блокирование. Учебная игра.

### Тематическое планирование

| №  | Наименование раздела | Кол-во часов     |              | Вид деятельности обучающихся   |
|----|----------------------|------------------|--------------|--|
|    |                      | Всего            | Практических |  |
| 1. | Основы знаний.       | В процессе урока |              | <p><b>Определяют</b> и кратко <b>характеризуют</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Выявляют</b> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определяют</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определяют</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><b>Знакомятся</b> с правилами поведения в спортивном зале.</p>   |
| 2. | Легкая атлетика.     | 17               | 17           | <p><b>Знают:</b> фазы прыжка в длину с разбега; правила передачи эстафетной палочки; технику низкого старта.</p> <p>Правильно <b>финишируют</b> в беге на 100м; правильно <b>отгалкиваются</b> в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; <b>метаю</b> малый мяч в цель с места и на дальность с 4-6 шагов разбега; <b>финишируют</b> не сбавляя скорость (финишная черта); <b>определяют</b> разбег при выполнении метания мяча (сектор, разбег), правильно держать мяч; <b>умею</b> варьировать темп бега в зависимости от самочувствия (кросс).</p> <p><b>Осваиваю</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваиваю</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> |

|    |            |    |    |  |
|----|------------|----|----|--|
|    |            |    |    | <p><b>Проявляют</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивают</b> технику бега различными способами, умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.</p> <p><b>Осваивают</b> технику выполнения прыжка в длину с разбега.</p>   |
| 3. | Баскетбол. | 9  | 9  | <p><b>Излагают</b> правила проведения спортивных игр.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> в парах и группах при выполнении технических действий.</p> <p><b>Демонстрируют</b> технические действия: ловят и передают мяч; ведут мяч на месте и в движении; выполняют передачу мяча от груди; бросают мяч в корзину двумя руками снизу с места; меняют скорость бега; координируют движения; меняют направление бега; ориентируются на игровом поле; бегают с изменением направления.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила техники безопасности.</p> <p><b>Проявляют</b> быстроту и ловкость во время спортивных игр.</p> |
| 4. | Волейбол.  | 11 | 11 | <p><b>Излагают</b> правила проведения спортивных игр, расстановку игроков на площадке, правила перехода.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> в парах и группах при выполнении технических действий.</p> <p><b>Демонстрируют</b> технические действия. передачу мяча сверху, снизу двумя руками; выполняют нижнюю, верхнюю подачу мяча. <b>Соблюдают</b> правила техники безопасности.</p> <p><b>Проявляют</b> быстроту и</p>   |

|    |                                   |    |    |   |
|----|-----------------------------------|----|----|---|
|    |                                   |    |    | ловкость во время спортивных игр.   |
| 5. | Гимнастика с основами акробатики. | 13 | 13 | <p><b>Подают</b> команды при выполнении общеразвивающих упражнений, <b>соблюдают</b> дистанцию в движении; <b>выполняют</b> прыжок через козла способом «ноги врозь»; <b>сохраняют</b> равновесие; технику кувырков вперед и назад; упражнения на гимнастической скамейке; акробатические и гимнастические комбинации. <b>Составляют</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. <b>Оказывают</b> помощь в установке и уборке снарядов. <b>Различают</b> строевые команды. Чётко <b>выполняют</b> строевые приёмы. <b>Осваивают</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивают</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Выявляют</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Соблюдают</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявляют</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <b>Различают и выполняют</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой». <b>Соблюдают</b> дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений. <b>Выполняют</b> технику</p> |

|    |                    |    |    |  |
|----|--------------------|----|----|--|
|    |                    |    |    | <p>разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов, группировок из положения стоя и лежа на спине.</p> <p><b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнениях.</p>   |
| 6. | Лыжная подготовка. | 18 | 18 | <p><b>Знают:</b> для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи; как выбрать лыжи и палки по росту; технику попеременного двухшажного хода; виды спусков, торможений, поворотов на лыжах. <b>Умеют:</b> правильно смазать лыжи; координировать движения туловища, рук, ног; преодолевать на лыжах до 2км.; выполнять команды в строю, надевание лыжного инвентаря; передвигаться на лыжах в равномерном темпе; преодолевать препятствия, изученными лыжными ходами. <b>Соблюдают</b> правила техники безопасности. <b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении лыжных шагов. <b>Осваивают</b> технику: скользящего шага без палок, поворотов переступанием, спусков и подъемов. <b>Выполняют</b> технику попеременного и бесшажного хода. <b>Моделируют</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Проявляют</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> |
|    | Всего:             | 68 | 68 |  |



### Календарно-тематическое планирование

| №                                       | Раздел, тема урока  | Кол-во часов | Дата |
|---|---|--------------|------|
| <b>Легкая атлетика</b>                  |   |              |      |
| 1                                       | Инструктаж по ТБ. Ходьба на скорость с переходом на бег.  | 1            |      |
| 2                                       | Пробегание отрезков 50м. - 100м. с низкого старта.  | 1            |      |
| 3                                       | Бег 100м. на скорость.  | 1            |      |
| 4                                       | Бег по кругу 2000м.   | 1            |      |
| 5                                       | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.   | 1            |      |
| 6                                       | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 1            |      |
| 7                                       | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 1            |      |
| 8                                       | Метание гранаты в цель из различных исходных положений.   | 1            |      |
| 9                                       | Метание гранаты на дальность из различных исходных положений.                                       | 1            |      |
| <b>Баскетбол</b>                        |   |              |      |
| 10                                      | Инструктаж по ТБ. Правила игры. Стойка и передвижения игрока.                                       | 1            |      |
| 11                                      | Ведение мяча «змейкой».   | 1            |      |
| 12,13                                   | Ловля и передача мяча с последующим ведением.   | 2            |      |
| 14                                      | Передача мяча в движении.   | 1            |      |
| 15, 16                                  | Бросок мяча в движении после 2-х шагов.   | 2            |      |
| 17, 18                                  | Штрафной бросок.  | 2            |      |
| <b>Гимнастика с основами акробатики</b> |   |              |      |
| 19                                      | Инструктаж по ТБ. Закрепление всех видов построений и перестроений.                                 | 1            |      |
| 20                                      | Кувырок вперед и назад.   | 1            |      |
| 21, 22                                  | Стойка на голове (ю); мост из положения лежа на спине (д).  | 2            |      |
| 23                                      | Упражнения на гибкость, на пресс.   | 1            |      |
| 24, 25                                  | Опорный прыжок «ноги врозь» через гимнастического козла (в длину).                                  | 2            |      |
| 26                                      | Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке.  | 1            |      |
| 27                                      | Подтягивание в висе.  | 1            |      |
| 28, 29                                  | Преодоление гимнастической полосы препятствий.  | 2            |      |
| 30                                      | Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола. | 1            |      |
| 31                                      | Равновесие на одной ноге.   | 1            |      |
| <b>Лыжная подготовка</b>                |   |              |      |
| 32,33, 34,35                            | Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход.  | 4            |      |
| 36, 37                                  | Одновременно бесшажный ход.   | 2            |      |

|                        |  |   |  |
|------------------------|--|---|--|
| 38                     | Прохождение дистанции 2000м.                         | 1 |  |
| 39,<br>40              | Торможение и поворот «плугом».                       | 2 |  |
| 41,<br>42              | Спуски с гор с поворотами.                           | 2 |  |
| 43,<br>44              | Сочетание лыжных ходов.                              | 2 |  |
| 45,<br>46              | Лыжная эстафета.                                     | 2 |  |
| 47                     | Прохождение дистанции 3000м.                         | 1 |  |
| 48,<br>49              | Спуск в основной стойке, подъем «елочкой».           | 2 |  |
| <b>Волейбол</b>        |  |   |  |
| 50                     | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока.      | 1 |  |
| 51,<br>52              | Приём и передача мяча сверху в парах.                | 2 |  |
| 53,<br>54              | Приём и передача мяча снизу в парах.                 | 2 |  |
| 55                     | Нижняя прямая подача. Учебная игра.                  | 1 |  |
| 56                     | Верхняя прямая подача. Учебная игра.                 | 1 |  |
| 57,<br>58              | Прямой нападающий удар через сетку.                  | 2 |  |
| 59, 60                 | Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага.  | 2 |  |
| <b>Легкая атлетика</b> |  |   |  |
| 61                     | Инструктаж по ТБ. Ходьба на скорость (до 15-20 мин). | 1 |  |
| 62                     | Бег в равномерном темпе.                             | 1 |  |
| 63                     | Толкание набивного мяча на дальность с места.        | 1 |  |
| 64                     | Бег на скорость 100м.                                | 1 |  |
| 65                     | Эстафета 4х100м.                                     | 1 |  |
| 66                     | Метание гранаты на дальность.                        | 1 |  |
| 67                     | Прыжок в длину способом «согнув ноги».               | 2 |  |
| 68                     | Кроссовый бег 2000м.                                 | 1 |  |

**Контрольно-измерительные материалы  
к рабочей программе  
«Адаптивная физическая культура»  
9 класс**

**Пояснительная записка**

Тестирование проводится в начале года (сентябрь-октябрь) – для того, чтобы узнать физическую подготовленность учеников, и в конце года (апрель-май) – для того, чтобы увидеть произошедшие изменения в физической подготовленности учеников. Опирается на литературу: Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.-Волгоград: Учитель, 2011.-251с.

Цель и задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
2. Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
3. Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
4. Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
5. Воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
6. Содействие военно-патриотической подготовке.

**Учебные нормативы по физкультуре для 9 класса**

| №   | Упражнение   | Юноши |       |       | Девушки |       |       |
|-----|--|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
|     |  | «5»   | «4»   | «3»   | «5»     | «4»   | «3»   |
| 1.  | Бег 60м,с.   | 9.0   | 9.7   | 10.5  | 9.7     | 10.2  | 10.7  |
| 2.  | Бег 100м.  | 14.7  | 15.3  | 15.8  | 17.2    | 18.2  | 19.0  |
| 3.  | Бег 1000м.   | 4.03  | 4.15  | 4.30  | 4.48    | 5.00  | 5.20  |
| 4.  | Прыжок в длину с места.                                  | 190   | 170   | 150   | 180     | 160   | 140   |
| 5.  | Подтягивание: на высокой перекладине (Ю), на низкой (Д). | 9     | 6     | 4     | 15      | 9     | 6     |
| 6.  | Метание мяча на дальность.                               | 38    | 35    | 30    | 27      | 21    | 17    |
| 7.  | Прыжок в длину с разбега.                                | 410   | 370   | 310   | 360     | 310   | 260   |
| 8.  | Подъем туловища за 1 мин. в положении лежа (кол-во раз). | 30    | 28    | 25    | 28      | 25    | 20    |
| 9.  | Передвижение на лыжах 1км.                               | 5.30  | 6.00  | 7.00  | 6.00    | 6.30  | 7.30  |
| 10. | Передвижение на лыжах 2км.                               | 12.00 | 12.30 | 13.30 | 13.00   | 13.30 | 14.30 |
| 11. | Прыжки через скакалку за 1 мин.                          | 110   | 105   | 100   | 125     | 80    | 50    |

**Критерии оценивания**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого

положения; отталкивание далеко при выполнении прыжков в длину; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Основная группа**

«5» ставится если обучающийся без ошибок, самостоятельно выполняет упражнения, показывает осознанное усвоение программного материала.

«4» обучающийся в основном показывает усвоение изучаемого материала, умеет применять полученные знания и умения при незначительной помощи учителя.

«3» обучающийся обнаруживает недостаточное понимание изучаемому материала, затрудняется выполнять двигательные действия, физические упражнения выполняет с полной помощью учителя.

«2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### **Подготовительная группа**

«5» ставится если обучающийся без ошибок, самостоятельно выполняет упражнения, показывает осознанное усвоение программного материала.

«4» обучающийся в основном показывает усвоение изучаемого материала, умеет применять полученные знания и умения при незначительной помощи учителя.

«3» обучающийся обнаруживает недостаточное понимание изучаемому материала, затрудняется выполнять двигательные действия, физические упражнения выполняет с полной помощью учителя.

### **Специальная группа**

Обучающиеся оцениваются исходя из индивидуальных особенностей.