

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

Согласовано

Заместитель директора по УР



« 1 » 09 20 18 г.

Утверждаю:

директор школы – интерната №8

 В.А. Шмаков

приказ № \_\_\_\_\_

**Рабочая программа  
по физической культуре**

**10 класс**

**2 вариант**

(умеренная умственная отсталость)

Учитель: - Шмакова Е.И.

г. Екатеринбург

2018 год

### **Пояснительная записка.**

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

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

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

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

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

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

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

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

Предполагаемая цель требует **решения следующих задач:**

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

2. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
3. Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
4. Формирование навыков правильной осанки

#### **Контрольно- измерительный материал.**

По мере прохождения учебного материала и согласно индивидуальным особенностям учащихся и по назначению врача проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 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 10 класса  
в учебном плане.**

Согласно учебному плану, «Екатеринбургской школы - интернат №8, реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы», предмет «Физическая культура» в 10 классе проводится 2 раза в неделю, что составляет 68 уроков в год.

№	Раздел	Кол – во часов
1	Теоретические знания	В процессе урока
2	Легкая атлетика	18 ч.
3	Гимнастика с элементами акробатики	15 ч.
4	Лыжная подготовка	14 ч.
5	Подвижные игры на развитие памяти, внимания, восприятия	21 ч.
		Всего: 68 урок

**Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре  
10 класс**

Личностные результаты	Предметные результаты
<p>1. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>2. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>3. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p>	<p>1.Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p>

**Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»**

**10 класс (умеренная умственная отсталость)**

**2018 – 2019 учебный год**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>дата</b>	<b>Тип урока</b>	<b>оборудование, спортивный инвентарь</b>	<b>Повторение</b>
<b>1 четверть</b>					
<b>Раздел: легкая атлетика</b>					
1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение приемам ходьбы по заданным направлениям, поворотам. Разучивание игры: «Совушка»		Изучение нового материала	Обруч, фишки	-
2	Закрепление приемов ходьбы по заданным направлениям, поворотам, игры: «Совушка»		Закрепление знаний	Обруч, фишки	Повторение правил игры
3	Совершенствование приемов ходьбы по заданным направлениям, поворотов, игры: «Совушка»		контрольный	Обруч, фишки	Повторение правил игры
4	Обучение приемам ходьбы в различном темпе.		Изучение нового материала	-	Повторение правил игры
5	Закрепление приемов ходьбы в различном темпе. Обучение медленному бегу.		Комбинированный	-	-
6	Совершенствование приемов ходьбы в различном темпе. Закрепление медленного бега.		Комбинированный	-	Повторение правил игры
7	Обучение приемам бега с чередованием ходьбы. Закрепление медленного бега.		Комбинированный	-	Повторение правил игры
8	Закрепление приемов бега с		Комбинированный		Повторение

	чередованием ходьбы Совершенствование медленного бега.		ванный	-	е правил игры
9	Закрепление приемов бега с чередованием ходьбы. Закрепление пройденного материала.		Контрольн ый	-	-
<b>Раздел: подвижные игры на развитие памяти, внимания, восприятия</b>					
10	Инструктаж по Т/Б. Разучивание игры: «Найди свой домик»		Изучение нового материала	Обручи	Повторени е бега
11	Закрепление игры: «Найди свой домик». Разучивание игры: «Найди цвета»		комбиниро ванный	Обручи, цветные кубики	Повторени е цветов
12	Закрепление игры: «Найди свой домик» и «найди цвета».		Закреплени е знаний	Обручи, цветные кубики	-
13	Закрепление игры: «Найди свой домик» и «найди цвета». Обучение ловли – передачи мяча		Комбиниро ванный	Обручи, цветные кубики, мячи	Повторени е стоек
14	Совершенствование игры: «Найди свой домик» и «найди цвета». Закрепление ловли – передачи мяча.		Комбиниро ванный	Обручи, цветные кубики, мячи	-
15	Закрепление ловли – передачи мяча. Разучивание игры: «Какого предмета не хватает»		Комбиниро ванный	цветные кубики, мячи, фишки, палочки	Повторени е названия предметов
16	Совершенствование ловли – передачи мяча и игры: «Какого предмета не хватает»		Комбиниро ванный	цветные кубики, мячи, фишки, палочки	-
<b>2 четверть</b>					
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					

17	Инструктаж по технике безопасности. Обучение приемам перестроения в колонны и выполнения команд.		Изучение нового материала	-	-
18	Закрепление приемов перестроения в колонны и выполнения команд.		Закрепление знаний	-	-
19	Совершенствование приемов перестроения в колонны и выполнения команд.		Контрольный	-	-
20	Обучения комплексам упражнений со скакалками и приемам размыкания и смыкания в шеренгах		Изучение нового материала	Скакалки,	Повторение перестроений, повторение команд
21	Закрепление комплексов упражнений со скакалками и приемов размыкания и смыкания в шеренгах		Закрепление знаний	Скакалки,	-
22	Совершенствование комплексов упражнений со скакалками и приемов размыкания и смыкания в шеренгах		Контрольный	Скакалки,	Повторение перестроений, повторение команд
23	Обучение комплексам упражнений с мячами и перекатам в группировке		Изучение нового материала	Мячи, гимнастические маты	-
24	Закрепление комплексов упражнений с мячами и перекатов в группировке		Закрепление знаний	Мячи, гимнастические маты	Повторение команд
25	Закрепление комплексов упражнений с мячами и перекатов		Закрепление знаний	Мячи, гимнастические	Повторение команд

	в группировке			е маты	
26	Совершенствование комплексов упражнений с мячами и перекатов в группировке		Контрольн ый	Мячи, гимнастически е маты	-
27	Обучение приемам лазанья по гимнастической стенке и подготовки выполнения опорных прыжков		Изучение нового материала	Гимнастически е маты, скамьи,	Повторени е перестроен ий, повторение команд
28	Закрепление приемов лазанья по гимнастической стенке и подготовки выполнения опорных прыжков		Закреплени е знаний	Гимнастически е маты, скамьи,	Повторени е перестроен ий, повторение команд
29	Закрепление приемов лазанья по гимнастической стенке и подготовки выполнения опорных прыжков		Закреплени е знаний	Гимнастически е маты, скамьи,	-
30	Совершенствование приемов лазанья по гимнастической стенке и закрепление подготовки выполнения опорных прыжков		Комбиниру ванный	Гимнастически е маты, скамьи,	-
31	Совершенствование подготовки выполнения опорных прыжков. Закрепление пройденного материала		Контрольн ый	Гимнастически е маты, скамьи,	-
<b>3 четверть</b>					
<b>Раздел: лыжная подготовка</b>					
32	Инструктаж по Т/Б. Обучению одевания и сниманию лыж и ботинок		Комбиниру ванный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторени е правил поведения на улице



33	Закрепление одевания и сниманию лыж и ботинок.		Закреплени е знаний	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторени е ходов
34	Совершенствования одевания и сниманию лыж и ботинок.		Контрольн ый	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
35	Обучение ступающему шагу и различным стойкам		Изучение нового материала	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторени е остановок
36	Закрепление ступающего шага и различных стоек		Закреплени е знаний	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
37	Закрепление ступающего шага и различных стоек		Закреплени е знаний	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторени е подъемов после падения
38	Совершенствование ступающего шага и различных стоек		Контрольн ый	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
39	Обучение спуску в высокой стойке и подъему лесенкой.		Изучение нового материала	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторени е стоек
40	Закрепление спуска в высокой стойке и подъема лесенкой.		Закреплени е знаний	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
41	Закрепление спуска в высокой стойке и подъема лесенкой. Разучивание игры: «Самый быстрый»		Комбиниру ванный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторени е передвиже ния без палок
42	Совершенствование спуска в высокой стойке и подъема лесенкой. Закрепление игры: «Самый быстрый»		Комбиниру ванный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-

43	Закрепление игры: «Самый быстрый». Обучение одношажному ходу.		Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
44	Совершенствование игры: «Самый быстрый» и закрепление одношажного хода.		Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
45	Совершенствование одношажного хода и закрепление пройденного материала		Контрольный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
<b>Раздел: подвижные игры на развитие памяти, внимания, восприятия</b>					
46	Инструктаж по Т/Б. повторение игры: «Найди свой домик»		Изучение нового материала	Обручи	Повторение бега
47	Закрепление игры: «Найди свой домик». Повторение игры: «Найди цвета»		комбинированный	Обручи, цветные кубики	Повторение цветов
48	Закрепление игры: «Найди свой домик» и «найди цвета».		Закрепление знаний	Обручи, цветные кубики	-
49	Закрепление игры: «Найди свой домик» и «найди цвета». Повторение ловли – передачи мяча		Комбинированный	Обручи, цветные кубики, мячи	Повторение стоек
50	Совершенствование игры: «Найди свой домик» и «найди цвета» и ловли – передачи мяча.		Комбинированный	Обручи, цветные кубики, мячи	-
<b>4 четверть</b>					
<b>Раздел: легкая атлетика</b>					
51	Инструктаж по технике безопасности. Повторение приемов ходьбы по заданным направлениям, поворотов. Повторение игры: «Совушка»		Изучение нового материала	Обруч, фишки	-
52	Закрепление приемов ходьбы по заданным направлениям,		Закрепление знаний	Обруч, фишки	Повторение правил

	поворотам, игры: «Совушка»				игры
53	Совершенствование приемов ходьбы по заданным направлениям, поворотов, игры: «Совушка»		контрольн ый	Обруч, фишки	Повторени е правил игры
54	Повторение приемов ходьбы в различном темпе.		Изучение нового материала	-	Повторени е правил игры
55	Закрепление приемов ходьбы в различном темпе. Повторение медленного бега.		Комбиниро ванный	-	-
56	Совершенствование приемов ходьбы в различном темпе. Закрепление медленного бега.		Комбиниро ванный	-	Повторени е правил игры
57	Повторение приемов бега с чередованием ходьбы. Закрепление медленного бега.		Комбиниро ванный	-	Повторени е правил игры
58	Закрепление приемов бега с чередованием ходьбы Совершенствование медленного бега.		Комбиниро ванный	-	Повторени е правил игры
59	Совершенствование приемов бега с чередованием ходьбы. Закрепление пройденного материала.		Контрольн ый	-	-
<b>Раздел: подвижные игры на развитие памяти, внимания, восприятия</b>					
60	Инструктаж по Т/Б. повторение игры: «Найди свой домик»		Изучение нового материала	Обручи	Повторени е бега
61	Закрепление игры: «Найди свой домик».		Закреплени е знаний	Обручи, цветные кубики	Повторени е цветов
62	Закрепление игры: «Найди свой домик» и повторение игры «найди		Комбиниро ванный	Обручи, цветные	-

	цвета».			кубики	
63	Совершенствование игры: «Найди свой домик» и закрепление «найди цвета».		Комбинированный	Обручи, цветные кубики, мячи	Повторение стоек
64	Закрепление игры: «найди цвета». Повторение ловли – передачи мяча.		Комбинированный	Обручи, цветные кубики, мячи	-
65	Закрепление игры: «найди цвета». закрепление ловли – передачи мяча.		Закрепление материала	Мячи	-
66	Совершенствование игры: «найди цвета». Закрепление ловли – передачи мяча.		Комбинированный	Мячи	-
67	Закрепление ловли – передачи мяча.		Закрепление материала	Мячи	-
68	Совершенствование ловли – передачи мяча. Закрепление пройденного материала.		Контрольный	мячи	-

**Методические указания к планированию  
10 класс (умеренная умственная отсталость)**

**Раздел: легкая атлетика:**

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

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

**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.

**Подвижная игра «Кто быстрее»** Подготовка. Класс делится на 2 команды. Соревнования проходят в парах, по одному игроку от каждой команды. Игроки очередной пары становятся на лицевых линиях с разных сторон площадки (в 20 м от её средней линии). Содержание игры. По сигналу учителя «Марш!» они бегут навстречу друг другу, придерживаясь правой стороны, и стремятся как можно быстрее пересечь среднюю линию. Первый, кому удастся это сделать, приносит своей команде очко. Затем стартует следующая пара и т.д. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Правила игры: 1. Стартовать можно из разных положений. 2. После пробежки игрок возвращается в свою команду.

**Прыжок в длину с места** – Прыжок выполняется из исходного положения узкая стойка ноги врозь (ступни ног параллельно, на ширине одной ступни), руки вперед-вверх. Упражнение начинается с отведения рук назад, затем активное движение руками вниз-вперед-вверх сочетается с быстрым подседанием, переходящим в очень быстрое разгибание ног в коленном, тазобедренном суставах, и отталкиванием стопой. У первоклассников при отведении рук назад выполняется подседание, но без излишнего сгибания ног и наклона вперед. Начало полета характерно выпрямлением тела прыгуна вперед-вверх. Затем ноги, сгибаясь в коленных суставах, подтягиваются к груди, прыгун находится в группировке. Приземление производится на согнутые ноги, обеспечивая амортизацию и сохранение равновесия. Руки в момент приземления вначале опущены вниз-назад, а затем, выполняя мах вперед, содействуют продвижению туловища.

Упражнения, используемые для обучения прыжкам с места: 1 - Прыжки вперед-вверх с места из полуприседа, руки на поясе. 2 - Прыжки вперед-вверх с быстрым выполнением полуприседа. 3 - Выполнение маха полусогнутыми руками с резкой остановкой при положении локтей на уровне плечевого пояса. 4 - Прыжки в длину с места из полуприседа, руки отведены назад. 5 - Прыжки с места вверх с выполнением быстрого подседания и маха руками.

**Ходьба по заданным направлениям:** 1 – ходьба до кегли и обратно по прямой линии. 2 – ходьба змейкой через конусы. 3 – ходьба по диагонали от фишки и до фишки. 4 – ходьба от гимнастической палки до мяча. 5 – ходьба по кругу от фишки до фишки. 6 – ходьба до кегли, от кегли до фишки, от фишки до гимнастической палки.

Бег в равномерном темпе – за учителем бегут 3 круга без ускорений и остановок. Отдых в течении 1 мин – руки через стороны вверх, вдох; руки через стороны вниз, выдох. Затем снова бег за учителем в равномерном темпе. Повторить 3 – 4 раза.

**Метание мяча на дальность:** подводящие упражнения

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

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

**Бег в различных темпах:** задание выполнять за учителем, 1 круг бег в равномерном темпе, 2 круг ускорение, 3 круг медленный бег, 4 круг восстановление дыхания. Повторить 2 – 3 раза.

**Раздел: гимнастика с элементами акробатики**

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

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

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

**Комплекс упражнений со скакалками:**

1. И.п. – основная стойка, руки со скакалкой сложенной вдвое внизу. На 1 – поднять скакалку вверх, 2 – и.п., 3 – 4 тоже самое.

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

#### **Комплекс упражнений с мячами**

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

**Приемы перекатов в группировке.** Выполнение подводящих упражнений в изучении группировки. 1 - Наклоны головы вперед до касания подбородком груди. 2 - И.п. – о.с. Приседания на всей стопе до упора присев. 3 - И.п. – упор присев. 4 - И.п. – упор присев. Группировка. 5 - И.п. – сед согнув ноги. 6 - И.п. – сед согнув ноги. Группировка. Перекаты в группировке: Сначала объяснение и показ упражнения, затем выполнение упражнения с помощью учителя: 1 - И.п. – лежа в плотной группировке на 3 матах Перекат вперед на мат, лежащий около матов в упор присев. 2 - И.п. – сед в группировке. Перекат назад, перекат вперед в и.п. 3 - И.п. – упор присев с группировкой. Перекат назад, перекат вперед в и.п. затем выполнение кувырка.

**Приемы лазания по гимнастической стене:** 1 - произвольное лазанье вверх и вниз. 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.

**Опорный прыжок.** Прыжок через скамью 2 ногами вместе, с упором на руки.

#### **Раздел: подвижные игры на внимание, память, ориентацию в пространстве.**

**Подвижная игра; «Какого предмета не хватает».** Перед классом стоят 4 – 5 предметов, затем по 1 сигналу дети разбегаются, бегают. Учитель убирает 1 предмет, потом по 2 сигналу бегут к предметам и определяют, чего не хватает. Игру можно усложнить: ничего не убирать, а только менять предметы местами; увеличивать их количество.

**Подвижная игра: «Отвечай быстро».** Учитель бросает ребенку мяч, называет цвет. Ребенок, возвращая мяч, должен постараться быстро назвать предмет этого цвета. Можно называть не только цвет, но и любое качество (форму, размер) предмета.

**Подвижная игра: «Самолеты».** Дети располагаются на площадке в произвольном порядке. Они – «самолеты в ангарах». Каждый должен запомнить свой ангар – свое место. По сигналу самолеты «вылетают на учебный полет» и двигаются в любом направлении. По следующему сигналу все самолеты летят в свои ангары. Игра повторяется. При встрече с другими самолетами надо «планировать», наклонять туловище вправо, влево, вперед с вытянутыми в стороны руками.



**Подвижная игра: «Найди предмет».** Учитель, описывает свойства предмета, находящегося в зале. Например, «круглый, желтый, легкий». Затем детям предлагается найти этот предмет.

**Подвижная игра: «Листья».** Класс берет листья и выполняют движения. Учитель говорит:

Дует, дует ветерок (дети ходят, машут листочками, меняя направление)

Все мои листочки

С дерева сдувает!

И летят листочки, (кружатся и приседают)

Прямо на дорожки

Падают листочки

Прямо мне под ножки. (кладут листочки на пол).

**Подвижная игра: «Хитрые мышки».** Класс садится на скамью. Выбирается водящий – кот. по залу разложены обручи домики мышек. По сигналу мышки разбегаются по залу. Учитель говорит: «кот вышел на охоту, мышки в дом». Кот старается поймать мышек, мышки бегут в домики. Кого поймали становится водящим.

**Подвижная игра: «Называй быстро цвет».** Учитель называет цвет, ребенок быстро ищет цвет в зале и должен его показать. Кто ни разу не ошибется, тот может быть водящим.

**Задания по цветовому сигналу.** Учитель показывает цвет, класс должен выполнять задания обговоренные учителем. Например, показывает красный цвет, все должны присесть. Желтый цвет – прыгать на двух ногах, зеленый – принять упор присев и т.д.

**Задания по звуковому сигналу.** Тоже самое, что и с цветом, только по различным звуковым сигналам, выполняют задания.

### **Раздел: лыжная подготовка.**

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

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

**Ступающий ход.** Поднимать ногу с лыжами и выполнять шаг вперед.

**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.

**Подъем лесенкой.** Подъем техникой «лесенка». Лыжник перед подъемом поворачивается к склону боком и переступающим боковым шагом поднимается, кантом лыж в снег, оставляя на склоне рисунок в виде лесенки

**Подвижная игра: «кто быстрее».** Класс встает друг за другом, засекается время и по очереди едут круг. У кого наименьшее время, тот и выиграл.

**Критерии оценивания  
обучающихся 10 класса  
с умеренной умственной отсталостью**

<b>Подготовительная</b>	<b>Специальная</b>
«5» ставится, если обучающийся без ошибок, самостоятельно выполняет упражнения, показывает осознанное усвоение программного материала	Обучающиеся, оцениваются исходя из индивидуальных особенностей.
«4» обучающийся в основном показывает усвоение изучаемого материала, умеет применять полученные знания и умения	
«3» ставится, если обучающийся обнаруживает недостаточное понимание изучаемому материалу, 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