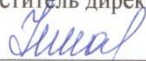


Государственное казённое общеобразовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат №8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Согласовано

Заместитель директора по УР



« 9 » 09 20 18 г.

Утверждаю:

директор школы – интерната №8

В.А. Шмаков



приказ №__

Рабочая программа
по физической культуре
9А 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 9 «а» классов с легкой 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 9 «а» класса
в учебном плане.**

Согласно учебному плану, «Екатеринбургской школы - интернат №8, реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы», предмет «Физическая культура» в 9 «а» классе проводится 3 раза в неделю, что составляет 98 уроков в год.

№	Раздел	Кол – во часов
1	Теоретические знания	В процессе урока
2	Легкая атлетика	24 ч.
3	Гимнастика с элементами акробатики	14 ч.
4	Лыжная подготовка	18 ч.
5	Баскетбол	42 ч.
		Всего: 98 урок

**Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре
9 «а» 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. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>3. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>4. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>5. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения находить выходы из спорных ситуаций;</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, 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> <p>3.Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.).</p>

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

9А 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. Повторение ходьбы различными способами.		Комбинированный	-	Повторение приемов ходьбы
2	Закрепление ходьбы различными способами. Повторение медленного бега в равномерном темпе.		Комбинированный	-	Повторение приемов бега
3	Совершенствование ходьбы различными способами. Закрепление медленного бега в равномерном темпе.		Комбинированный	-	-
4	Закрепление медленного бега в равномерном темпе. Обучение скоростному бегу с низкого старта.		Комбинированный	фишки	Повторение стартов
5	Совершенствование медленного бега. Закрепление скоростного бега с низкого старта.		Комбинированный	фишки	-
6	Повторение бега преодолением препятствий. Закрепление скоростного бега с низкого старта.		Комбинированный	Мячи, маты, скакалки, палки, кегли	Повторение прыжков, перелазаний, кувырков
7	Совершенствование скоростного бега с низкого старта. Закрепление бега преодолением препятствий.		Комбинированный	Мячи, маты, скакалки,	Повторение бросков

	Повторение метания мяча.			палки, кегли	
8	Совершенствование бега преодолением препятствий. Закрепление метания мяча.		Комбини рованный	Мячи, маты, скакалки, палки, кегли	-
9	Совершенствование метания мяча. Обучение прыжку в длину с разбега		Комбини рованный	Мячи	Повторение прыжка в длину
10	Закрепление прыжка в длину с разбега и обучение метанию мяча 1 рукой		Комбини рованный	Мячи	-
11	Закрепление прыжка в длину с разбега и метания мяча 1 рукой		Закрепле ние знаний	мячи	-
12	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча 1 рукой		Контроль ный	мячи	-
Раздел: баскетбол					
13	Инструктаж по Т/Б. при занятиях баскетболом. Обучение передачи - ловли мяча 1 рукой от плеча.		Комбини рованный	Баскетболь ные мячи	Повторение правил игры
14	Закрепление передачи - ловли мяча 1 рукой от плеча. Обучение остановки мяча прыжком		Комбини рованный	Баскетболь ные мячи	Повторение перемещен ий, стоек
15	Закрепление передачи - ловли мяча 1 рукой от плеча и остановки мяча прыжком		Закрепле ние знаний	Баскетболь ные мячи	Повторение ловли мяча
16	Совершенствование передачи - ловли мяча 1 рукой от плеча и остановки мяча прыжком		Контроль ный	Баскетболь ные мячи	-
17	Обучение передачи – ловли мяча сбоку и комбинации: «5- минутка»		Изучение новых знаний	Баскетболь ные мячи	Повторение ловли – передачи

					мяча
18	Закрепление передачи – ловли мяча сбоку и комбинации: «5- минутка»		Закрепле ние знаний	Баскетболь ные мячи	-
19	Закрепление передачи – ловли мяча сбоку и комбинации: «5- минутка». Повторение игры: «Стритбол»		Комбини рованный	Баскетболь ные мячи	Повторение правил игры
20	Совершенствование передачи – ловли мяча сбоку и комбинации: «5- минутка». Закрепление игры: «Стритбол»		Комбини рованный	Баскетболь ные мячи	-
21	Закрепление игры: «Стритбол». Обучение ловли летящего мяча высоко		Комбини рованный	Баскетболь ные мячи	-
22	Совершенствование игры: «Стритбол». Закрепление ловли летящего мяча высоко		Комбини рованный	Баскетболь ные мячи	Повторение ловли
23	Закрепление ловли летящего мяча высоко. Повторение игры «баскетбол» по упрощенным правилам		Комбини рованный	Баскетболь ные мячи	Повторение правил игры в баскетбол
24	Совершенствование ловли летящего мяча высоко. Закрепление игры «баскетбол» по упрощенным правилам		Контроль ный	Баскетболь ные мячи	-
2 четверть					
Раздел: гимнастика с элементами акробатики					
25	Инструктаж по Т/Б гимнастикой. Обучение упражнениям с подбрасыванием и ловлей предметов.		Комбини рованный	Булавы, мячи, фишки	Повторение исходных положение
26	Закрепление упражнениям с подбрасыванием и ловлей предметов.		Закрепле ние знаний	Булавы, мячи, фишки	-

27	Совершенствование упражнениям с подбрасыванием и ловлей предметов.		Контрольный	Булавы, мячи, фишки	-
28	Обучение комплексов упражнений набивными мячами. Повторение передвижения и подтягивания в висе.		Комбинированный	Набивные мячи	Повторение лазания
29	Закрепление комплекса упражнений с набивными мячами и приемов передвижения и подтягивания в висе.		Комбинированный	Набивные мячи	-
30	Совершенствование комплексов упражнений с набивными мячами и закрепление приемов передвижения и подтягивания в висе.		Комбинированный	Набивные мячи	Повторение комбинаций
31	Совершенствование приемов, передвижения и подтягивания в висе. Повторение комбинаций с ходьбы с различными движениями.		Комбинированный	Фишки,	-
32	Закрепление комбинаций с ходьбы с различными движениями. Повторение комбинаций в равновесии со скаками с бревна.		Комбинированный	Фишки,	-
33	Закрепление комбинаций с ходьбы с различными движениями. Закрепление комбинаций в равновесии со скаками с бревна.		Закрепление знаний	Фишки,	-
34	Совершенствование комбинаций с ходьбы с различными движениями. Закрепление комбинаций в равновесии со скаками с бревна.		Комбинированный	Маты, бревно фишки, скамьи	-
35	Закрепление комбинаций в равновесии со скаками с бревна. Повторение комбинаций с		Комбинированный	Маты, бревно, фишки,	Повторение прыжков

	преодолением препятствий.			скамьи	
36	Совершенствование комбинаций в равновесии со скоками с бревна. Закрепление комбинаций с преодолением препятствий.		Комбини рованный	Маты, бревно, фишки, скамьи	-
37	Закрепление комбинаций с преодолением препятствий.		Закрепле ние знаний	Маты, бревно, фишки, скамьи	-
38	Совершенствование комбинаций с преодолением препятствий.		Контроль ный	Маты, бревно, фишки, скамьи	-
Раздел: баскетбол					
39	Инструктаж по Т/Б. при занятиях баскетболом. Обучение технике игры в нападении.		Изучение новых знаний	Баскетболь ные мячи	Повторение ловли мяча
40	Закрепление техники игры в нападении. Обучение передачи мяча 1 рукой снизу.		Комбини рованный	Баскетболь ные мячи	Повторение передачи мяча
41	Закрепление техники игры в нападении. Закрепление передачи мяча 1 рукой снизу.		Закрепле ние знаний	Баскетболь ные мячи	-
42	Закрепление техники игры в нападении. Закрепление передачи мяча 1 рукой снизу.		Закрепле ние знаний	Баскетболь ные мячи	-
43	Совершенствование техники игры в нападении и передачи мяча 1 рукой снизу.		Контроль ный	Баскетболь ные мячи	-
44	Обучение технике игры в защите и броску мяча 2 руками снизу		Изучение новых знаний	Баскетболь ные мячи	Повторение броска мяча
45	Закрепление техники игры в защите и броска мяча 2 руками снизу		Закрепле ние	Баскетболь ные мячи	-

			знаний		
46	Закрепление техники игры в защите и броска мяча 2 руками снизу		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	-
47	Совершенствование техники игры в защите и броска мяча 2 руками снизу		Контрольный	Баскетбольные мячи	-
48	Повторение игры в «баскетбол» по упрощенным правилам.		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение правил игры в баскетбол
3 четверть					
Раздел: лыжи					
49	Инструктаж по Т/Б. значение занятий лыжами. Повторение распоряжений и бесшажного хода.		Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение правил поведения на улице
50	Закрепление распоряжений. Повторение бесшажного торможения плугом и одновременно одношажного хода.		Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение ходов
51	Совершенствование распоряжений. Закрепление бесшажного и одновременно одношажного ходов и торможения плугом.		Закрепление знаний	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
52	Совершенствование бесшажного и одновременно одношажного ходов и торможения плугом.		Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение передвижений в различных темпах
53	Закрепление передвижения в быстром темпе и одновременно двушажного хода.		Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-

54	Закрепление одновременно двушажного хода, передвижения в быстром темпе.		Закрепле ние знаний	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
55	Повторение подъемов «лесенкой, полулесенкой». Повторение спуска с горы.		Комбини рованный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение подъемов
56	Закрепление подъемов «лесенкой, полулесенкой» и спуска с горы.		Закрепле ние знаний	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
57	Закрепление подъемов «лесенкой, полулесенкой» и спуска с горы.		Закрепле ние знаний	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
58	Совершенствование спуска с горы и подъемов «лесенкой, полулесенкой»		Контроль ный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
59	Обучение подъему скользящим шагом и повороту на параллельных лыжах из упора		Изучение новых знаний	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
60	Закрепление скользящего шага и поворота на параллельных лыжах из упора		Закрепле ние знаний	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
61	Совершенствование скользящего шага. Закрепление поворота на параллельных лыжах из упора		Комбини рованный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
62	Совершенствование поворота на параллельных лыжах из упора.		Контроль ный	Лыжи, палки,	-

				ботинки, фишки	
63	Обучение повороту махом и перехода с хода на ход.		Изучение новых знаний	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение поворота
64	Закрепление поворота махом и перехода с хода на ход.		Закрепле ние знаний	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
65	Закрепление поворота махом и перехода с хода на ход.		Закрепле ние знаний	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
66	Совершенствование поворота махом и перехода с хода на ход.		Контроль ный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
Раздел: баскетбол					
67	Инструктаж по Т/Б. при занятиях баскетболом. Повторение передачи - ловли мяча 1 рукой от плеча.		Комбини рованный	Баскетболь ные мячи	Повторение правил игры
68	Закрепление передачи - ловли мяча 1 рукой от плеча. Повторение остановки мяча прыжком		Комбини рованный	Баскетболь ные мячи	Повторение ловли мяча
69	Закрепление передачи - ловли мяча 1 рукой от плеча и остановки мяча прыжком		Закрепле ние знаний	Баскетболь ные мячи	Повторение ловли мяча
70	Совершенствование передачи - ловли мяча 1 рукой от плеча и остановки мяча прыжком		Контроль ный	Баскетболь ные мячи	-
71	Повторение передачи – ловли мяча сбоку и комбинации: «5- минутка». Повторение игры «стритбол»		Комбини рованный	Баскетболь ные мячи	Повторение правил игры

72	Закрепление передачи – ловли мяча сбоку и комбинации: «5- минутка» и игры «Стритбол»		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	-
73	Закрепление передачи – ловли мяча сбоку и комбинации: «5- минутка» и игры «Стритбол»		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	-
74	Совершенствование передачи – ловли мяча сбоку и комбинации: «5- минутка» и игры «Стритбол»		Контрольный	Баскетбольные мячи	-
75	Повторение техники игры в нападении. Повторение передачи мяча 1 рукой снизу.		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение передачи мяча
76	Закрепление техники игры в нападении. Закрепление передачи мяча 1 рукой снизу.		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	-
77	Совершенствование техники игры в нападении. Закрепление передачи мяча 1 рукой снизу.		Комбинированный	Баскетбольные мячи	-
78	Совершенствование передачи мяча 1 рукой снизу и закрепление пройденного материала.		Контрольный	Баскетбольные мячи	-
4 четверть					
Раздел: легкая атлетика					
79	Инструктаж по Т/Б. Повторение ходьбы различными способами.		Комбинированный	-	Повторение приемов ходьбы
80	Закрепление ходьбы различными способами. Повторение медленного бега в равномерном темпе.		Комбинированный	-	Повторение приемов бега
81	Совершенствование ходьбы различными способами. Закрепление медленного бега в равномерном темпе.		Комбинированный	-	-
82	Закрепление медленного бега в		Комбинированный	фишки	Повторение

	равномерном темпе. Повторение скоростному бегу с низкого старта.		рованный		стартов
83	Совершенствование медленного бега. Закрепление скоростного бега с низкого старта.		Комбини рованный	фишки	-
84	Повторение бега преодолением препятствий. Закрепление скоростного бега с низкого старта.		Комбини рованный	Мячи, маты, скакалки, палки, кегли	Повторение прыжков, перелазаний, кувырков
85	Совершенствование скоростного бега с низкого старта. Закрепление бега преодолением препятствий. Повторение метания мяча.		Комбини рованный	Мячи, маты, скакалки, палки, кегли	Повторение бросков
86	Совершенствование бега преодолением препятствий. Закрепление метания мяча.		Комбини рованный	Мячи, маты, скакалки, палки, кегли	-
87	Совершенствование метания мяча.		Контроль ный	Мячи, фишки	-
88	Повторение прыжка в длину с разбега и метания мяча 1 рукой		Комбини рованный	Мячи, фишки	Повторение прыжка в длину
89	Закрепление прыжка в длину с разбега и метания мяча 1 рукой		Закрепление знаний	Мячи, фишки	-
90	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча 1 рукой		Контроль ный	Мячи, фишки	-
Раздел: баскетбол					
91	Инструктаж по Т/Б. при занятиях баскетболом. Повторение передачи - ловли мяча 1 рукой от плеча.		Комбини рованный	Баскетбольные мячи	Повторение правил игры

92	Закрепление передачи - ловли мяча 1 рукой от плеча. Повторение остановки мяча прыжком		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение ловли мяча
93	Закрепление передачи - ловли мяча 1 рукой от плеча и остановки мяча прыжком		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	Повторение ловли мяча
94	Совершенствование передачи - ловли мяча 1 рукой от плеча и остановки мяча прыжком		Контрольный	Баскетбольные мячи	-
95	Повторение передачи – ловли мяча сбоку, комбинации: «5- минутка» и игры «стритбол»		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	Повторение правил игры
96	Закрепление передачи – ловли мяча сбоку и комбинации: «5- минутка» и игры «Стритбол»		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	-
97	Закрепление передачи – ловли мяча сбоку и комбинации: «5- минутка» и игры «Стритбол»		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	-
98	Совершенствование передачи – ловли мяча сбоку и комбинации: «5- минутка» и игры «Стритбол»		Контрольный	Баскетбольные мячи	-

Методические указания к планированию

9а 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.

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, проползают по мату через

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

Бег в равномерном темпе. Класс бежит 8_ кругов 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 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.

Бег с низкого старта. По команде «На старт!»: подойти к колодкам и встать за ними; наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками; толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку; опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку; поставить руки к линии старта; четыре пальца соединены вместе и обращены наружу; большие пальцы обращены кнаружи; руки расставлены на ширину плеч; плечи над стартовой линией; тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры; голова держится свободно; взгляд устремлен вперед - вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта. По команде «Внимание!»: колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта; таз приподнимается выше плеч; коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол; спина слегка приподнята; голова опущена, как при команде «На старт!»; тяжесть тела перенесена на руки. По команде «Марш!»: постараться вложить всю силу в первое движение; тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед; находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем; кисти слегка отталкиваются от грунта; руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения; взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов. Стартовый разбег: касаться грунта передней частью стопы; перемещать стопы по одной линии; делать широкие и быстрые шаги; энергично

отталкиваться стопами; высоко поднимать маховую ногу; руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела); не сжимать руки в кулаки; наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице; не стискивать зубы, не напрягать рот.

Прыжок в длину с разбега. положения широкого шага (толчковая нога на месте отталкивания) выполняется активный мах согнутой в колене маховой ногой со сменой положения рук. Важно зафиксировать это положение, стоя высоко на стопе, и многократно его повторять, отводя маховую ногу в исходное положение. Активным должен быть не только мах ногой, но и смена положения рук. Выход в шаг с выпрыгиванием вверх. Добавляется выпрыгивание вверх с удержанием положения и приземлением на толчковую ногу. Внимание уделять усилию вверх, а не вперед. Выход в шаг с выпрыгиванием вверх и приземлением. В полете маховая нога, согнутая в колене, удерживается максимально высоко, толчковую ногу подтягивают к маховой (полет «сидя на стуле»). Приземляясь, прыгун посылает руки вниз-назад, разгибает ноги в коленных суставах и выносит их как можно дальше вперед. Приземление заканчивается сгибанием ног во всех суставах, наклоном туловища вперед и выходом из ямы или падением в сторону.

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!».

Передвижение в висах. 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 и выполнять передвижение влево вправо. 2. Вис стоя согнувшись. Из виса стоя согнуться в тазобедренных суставах до угла 90°, руки прямые, голову держать прямо. Передвижение влево – вправо. 3. 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. Передвижение влево – вправо. 4.. Вис лежа согнувшись. Из виса лежа согнуться в тазобедренных суставах и принять вис лежа согнувшись. Передвижение влево – вправо.

Комбинация в равновесии. Подойти к скамье, рука вверх, пройти туда обратно со взмахами рук по скамье, выполнить разворот, встать выполнить ласточку, присесть, встать, мах левой правой ногой, выполнить прыжок. Спрыгнуть руки вверх.

Комбинации с преодолением препятствий. Друг за другом по прямой раставлены барьер вверх ногами, маты, скамья, натянута веревка, мат совместно с барьером, козел и другой инвентарь. По сигналу учителя обучающиеся преодолевают препятствия, перепрыгивают через барьер, проползаю по мату через барьер, выполняют кувырок,

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

Комплекс упражнений с набивными 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 взаться ею за снаряд на ширине плеч хватом снизу. Вис присев. Из вися стоя на согнутых руках, разгибая руки, присесть и принять вис присев. 5. Вис лежа. Выполняется из вися 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.

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.

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.

Одновременно одношажный ход. Сделав шаг, лыжник выводит палки из положения кольцами к себе в положение кольцами от себя, а оттолкнувшись ногой, он должен вновь расположить их кольцами к себе. Постановка палок на снег и отталкивание ими осуществляются под острым углом. Весь период от окончания отталкивания руками до начала следующего отталкивания ими значительно продолжительнее, чем в скоростном варианте. Разведение 1 носка лыжи и постановка лыжи на внутреннее ребро значительно увеличивают сцепление их со снегом и предотвращают скатывание, вторая лыжа выполняет скольжение.

Одновременный двухшажный ход. Выполняется

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

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

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

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

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

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

Подъем полувелочкой. Подъем "полуёлочкой" 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.

Поворот уз упора на параллельных лыжах.

При спуске в основной стойке лыжник переносит вес тела на внутреннюю (по отношению к повороту) лыжу, слегка приседает и выводит вперед внутреннее плечо, как

бы выполняя заках (предварительное закручивание туловища). Полностью облегченную наружную лыжу по воздуху (или чуть касаясь склона) выводят пяткой в сторону. Затем быстрым упругим движением переносят вес тела на наружную лыжу, резко выводя таз вперед и внутрь поворота. Внутренняя лыжа моментально приставляется к наружной и чуть выдвигается вперед; наружная лыжа при этом движении постепенно закантовывается. Лыжник, сгибая колени и продолжая надавливать на наружную лыжу, скользит по дуге; обе лыжи идут параллельно.

Во время движения по дуге лыжник принимает характерное положение: внутреннее бедро и таз перемещаются к центру поворота, а внутреннее плечо разворачивается наружу. Поворот заканчивается равномерным распределением веса тела на обе лыжи.

Поворот махом.

Повороту - махом через лыжу вперед отводится время на первых уроках. Этот поворот можно выполнять на ровном месте, лучше на склоне, стоя поперек него, по команде «Махом правой (левой) через лыжу вперед кру-гом!»,

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

Переход с хода на ход

Переход от попеременного двухшажного хода к одновременному через один шаг. выполняется следующим образом:

1. Одноопорное скольжение на левой лыже в попеременном ходе
2. Скольжение продолжается. Правая рука выводит палку кольцом вперед. Вынос левой палки кольцом назад.
3. 3-5. Толчок левой ногой. Левая палка догоняет правую и присоединяется к ней перед постановкой на снег.
4. После окончания толчка левой ногой палки одновременно ставятся на снег и начинается отталкивание двумя палками.
5. Продолжается одновременный толчок двумя палками.

- б. С окончанием толчка палками маховая (левая) нога приставляется к опорной, и лыжник может продолжать движение любым одновременным ходом.

Подъем скользящим шагом.

Подъем скользящим шагом изучается со школьниками вначале на пологих подъемах (до 3°) на хорошо подготовленной лыжне. Предварительно набрав скорость на ровном участке, школьники преодолевают отрезок подъема длиной 25-30 м. Постепенно с освоением техники преодоления подъема скользящим шагом крутизна склона увеличивается до 5-6°. Но спешить с дальнейшим увеличением крутизны подъемов не следует до тех пор, пока школьники прочно не освоят технику скользящего шага. Преждевременный переход на более крутые склоны затрудняет у школьников освоение техники их преодоления. Большую роль при этом играет физическая подготовка, особенно уровень развития силы мышц плечевого пояса.

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

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.

1. Имитация приема с места: и. п. — стойка готовности; шаг сзади стоящей ноги с последующим толчком и приземлением на две ноги.
2. Выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой ног) по ориентирам (разметка площадки, отметки мелом и т.п.) после ходьбы.
3. Выполнение разновидностей приема в целом по ориентирам после медленного бега.

4. То же, что в упр. 4, но по звуковому сигналу педагога (например, длинный свисток — остановка, короткий — возобновить передвижение).
5. То же, что в упр. 5, но со сменой направления и скорости передвижений.
6. Вариативное выполнение остановки прыжком в ситуациях выбора в ответ на комбинированные сигналы педагога или партнера (например, свисток или хлопок в ладони и мяч поднят вверх — остановка толчком правой ноги; тот же звуковой сигнал и мяч опущен вниз — остановка толчком левой ноги и т.п.).

Комбинация «5 - минутка». Выполнение ведения по площадке от 1 линии вбрасывания мяча до другой в течении 5 минут. Считается сколько площадок прошел обучающийся.

Передача мяча 1 рукой от плеча. Передача мяча одной рукой от плеча - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне. Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. Передача мяча одной рукой от плеча. Основная фаза: мяч, на правой руке, которую сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем. Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а потом опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

Бросок мяча 1 рукой снизу

Подготовительная фаза: баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямой руке над его уровнем.

Основная фаза: резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо.

Завершающая фаза: после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.

Техника игры в нападении

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

Прыжки используют как самостоятельные приемы. Они являются и элементами других приемов техники. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и вверх в длину или сериями прыжков. Применяют два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

Прыжок толчком двумя ногами выполняют чаще с места из основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук вперед-вверх.

Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяют обычно при выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок.

Прыжок толчком одной ногой выполняют с разбега. Отталкивание производят таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. Последний шаг разбега перед отталкиванием делают несколько шире предыдущих. Толчковую ногу, слегка согнутую в коленном суставе, посылают вперед и упруго ставят для толчка перекатом с пятки на носок; баскетболист как бы немного приседает. Другой ногой делают активный мах вперед-вверх, а в момент прохождения общего центра массы тела над опорой ее сгибают в тазобедренном и коленном суставах. После взлета, когда тело баскетболиста достигает наивысшей точки, маховую ногу разгибают и присоединяют к толчковой. Приземление в любом способе должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног. Такое приземление позволяет баскетболисту немедленно приступить к выполнению игровых действий.

Техника игры в защите

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча.

Обучение вырыванию мяча.

Объяснение и показ.

1. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте.
2. То же, но после совершения нападающим поворота или поворотов на месте.
3. То же, что в упр. 2, но в момент овладения мячом нападающим: после обхвата лежащего или катящегося от партнера мяча;
4. после собственного подбрасывания мяча нападающим вверх над собой, ловли его в прыжке и опускания до уровня груди или пояса;
5. после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит;
6. после прекращения игроком ведения мяча;
7. Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в и. п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т. п.

Обучение выбиванию мяча из рук соперника.

Объяснение и показ.

1. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.
2. То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.
3. То же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении.
4. То же, но после поворотов нападающего на месте в указанном направлении и с заданной амплитудой.
5. Многократное выполнение приема в подвижных играх: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», «10 передач» и т.п.; по команде педагога: «Замри!» — игрок с мячом прекращает движение и лишается права передавать его партнерам по команде, но может выполнять повороты на месте.

Ловля летящего мяча высоко

Для того чтобы поймать мяч, летящий высоко над головой, нужно выпрыгнуть и руки с разведенными кистями резко вынести вверх (расстояние между большими пальцами не должно превышать нескольких сантиметров, остальные пальцы свободно разведены). В момент, когда мяч коснется пальцев, кисти сближают, поворачивают внутрь и крепко обхватывают ими мяч, а руки, сгибая в локтевых суставах, опускают и притягивают мяч к туловищу

Передача мяча 2 руками снизу

Передача мяча двумя руками снизу применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию.

Подготовительная фаза: мяч в опущенных и слегка согнутых руках, пальцы свободно расставлены на мяче. Мяч отводят к бедру стоящей сзади ноги и немного поднимают.

Основная фаза: маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего выполняют с шагом вперед.

**Критерии оценивания
обучающихся 9а класс
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	Обучающиеся, оцениваются
«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 материалу, затрудняется выполнять двигательные действия, физические упражнения выполняет с полной помощью учителя.	«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