

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

Согласовано

Заместитель директора по УР



« 1 » 09 2018 г.

Утверждаю

директор школы – интерната №8

 В.А. Шмаков

приказ № _____

**Рабочая программа
по физической культуре**

5А 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) образовательном 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», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основной содержательной программы, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

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

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 5 класса 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;
6. Освоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

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, отжимания, 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 5А класса
в учебном плане.**

Согласно учебному плану, «Екатеринбургской школы - интернат №8, реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы», предмет «Физическая культура» в 5А классе проводится 3 раза в неделю, что составляет 98 уроков в год.

№	Раздел	Кол – во часов
1	Легкая атлетика	26 ч.
2	Гимнастика с элементами акробатики	14 ч.
3	Лыжная подготовка	16 ч.
4	Баскетбол	32 ч.
5	Теоретические знания	В процессе урока
		Всего: 98 урок

Требования к уровню подготовки учащихся 5А класса по физической культуре

Личностные результаты	Предметные результаты
<p>1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>2. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>3. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>2. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>3. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>4. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>5. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p>

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

5А класс (легкая умственная отсталость)

2018 – 2019 учебный год

№ урока	Тема урока	дата	Тип урока	оборудование, спортивный инвентарь	Повторение
1 четверть					
Раздел: легкая атлетика					
1	Инструктаж по т/б при занятиях легкой атлетикой. Повторение теории.		Изучение нового материала	-	Повторение перестроения
2	Обучение приемам ходьбы различными способами с движениями рук.		Изучение нового материала	-	Повторение исходных положений
3	Закрепление приемов ходьбы различными способами с движением рук.		Закрепление знаний	-	Повторение исходных положений
4	Совершенствование приемов ходьбы различными способами с движениями рук		Контрольный	-	Повторение исходных положений
5	Обучение ходьбы с преодолением препятствий. Обучение эстафете с передачей эстафетной палочки.		Изучение нового материала	скамьи, палки, кегли, эстафетные палочки	Повторение эстафеты
6	Закрепление ходьбы с преодолением препятствий. Закрепление эстафеты с передачей палочки.		Закрепление знаний	скамьи, палки, кегли, эстафетные	Повторение эстафеты

				палочки	
7	Совершенствование ходьбы с преодолением препятствий и эстафеты с передачей палочки.		Контрольн ый	скамьи, палки, кегли, эстафетные палочки	Повторение эстафеты
8	Обучение бегу с преодолением препятствий. Обучение метанию мяча в цель.		Изучение нового материала	скамьи,, мячи, палки, кегли,	-
9	Закрепление бега с преодолением препятствий. Закрепление метания мяча в цель.		Закреплени е знаний	Мячи, скамьи, палки, кегли,	-
10	Закрепление бега с преодолением препятствий. Закрепление метания мяча в цель.		Закреплени е знаний	Мячи, скамьи, палки, кегли,	-
11	Совершенствование бега с преодолением препятствий и метания мяча в цель.		Контрольн ый	Мячи, скамьи, палки, кегли,	-
12	Обучение прыжку в длину с места и бега с высокого старта		Изучение нового материала	-	Повторение прыжков и техники бега
13	Закрепление прыжка в длину с места и бега с высокого старта.		Закреплени е знаний	-	Повторение прыжков и техники бега
14	Совершенствование прыжка в длину с места и бега с высокого старта.		Контрольн ый	-	Повторение прыжков и техники бега

Раздел: баскетбол					
15	Инструктаж по т/б при занятиях баскетболом. Повторение теории.		Изучение нового материала	-	-
16	Обучение передачи мяча от груди. Разучивание игры: «10 передач»		Изучение нового материала	Баскетбольные мячи	Повторение стоек и перемещений
17	Закрепление передачи и ловли мяча от груди и игры: «10 передач»		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	Повторение стоек и перемещений
18	Совершенствование передачи и ловли мяча от груди. Закрепление игры: «10 передач».		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение стоек и перемещений
19	Закрепление игры: «10 передач». Обучение и закрепление ведения мяча.		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение стоек и перемещений
20	Совершенствование игры: «10 передач» и ведения мяча.		Контрольный	Баскетбольные мячи	Повторение ловли мяча
21	Обучение броску мяча в корзину от груди. Разучивание игры: «Кто больше»		Изучение нового материала	Баскетбольные мячи	Повторение ловли мяча
22	Закрепление броска мяча в корзину от груди. Закрепление игры: «Кто больше»		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	Повторение ловли мяча
23	Совершенствование броска мяча в корзину от груди и игры: «Кто больше»		Контрольный	Баскетбольные мячи	Повторение ловли мяча
2 четверть					
Раздел: гимнастика с элементами акробатики					
24	Инструктаж по т/б при занятиях		Изучение	-	-

	гимнастикой. Повторение перестроения, размыкания и смыкания в шеренге.		нового материала		
25	Закрепление и совершенствование перестроения, размыкания и смыкания в шеренге.		Комбинированный	-	Повторение передвижений в колоннах
26	Обучение комплексу упражнений на гимнастической стенке. Обучение кувырку вперед.		Изучение нового материала	Маты, палки. скамьи	Повторение комплекса упражнений без предмета
27	Закрепление комплекса упражнений на гимнастической стенке и кувырка вперед.		Закрепление знаний	Маты, палки. скамьи	-
28	Совершенствование комплекса упражнений на гимнастической стенке и кувырка вперед.		Контрольный	Маты, палки. скамьи	-
29	Обучение лазанью по гимнастической стенке различными способами и с предметами и передвижение в висах.		Изучение нового материала	-	-
30	Закрепление лазанья по гимнастической стенке различными способами и с предметами и передвижения в висах.		Закрепление знаний	-	-
31	Совершенствование лазанья по гимнастической стенке различными способами и с предметами и передвижения в висах.		Контрольный	-	-
32	Обучение комплексу упражнений		Изучение	-	Повторение

	с мячами. Обучение комплексу упражнений в равновесии на скамье		нового материала		техники безопасности
33	Закрепление комплекса упражнений с мячами и комплекса упражнений в равновесии на скамье		Закрепление знаний	-	-
34	Совершенствование комплекса упражнений с мячами и комплекса упражнений в равновесии на скамье		Контрольный	козел	Повторение исходных положений
35	Обучение опорному прыжку через скамью и комплексу упражнений с палками.		Изучение нового материала	козел	Повторение прыжков
36	Закрепление опорного прыжка через скамью и комплекса упражнений с палками.		Закрепление знаний	козел	-
37	Совершенствование опорного прыжка через скамью и комплекса упражнений с палками.		Контрольный	-	-
Раздел: баскетбол					
38	Инструктаж по т/б при занятиях баскетболом. Обучение комбинации «четверка».		Изучение нового материала	Баскетбольные мячи	Повторение стоек и перемещений
39	Закрепление комбинации «четверка», Обучение Комбинации «движение вперед».		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение остановки шагом и прыжком
40	Совершенствование комбинации «четверка». Закрепление комбинации «движение вперед».		Комбинированный	Баскетбольные мячи	-
41	Обучение ведению мяча со средним отскоком и закрепление		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение ведения

	комбинации: «движение вперед».				
42	Закрепление ведения мяча со средним отскоком и совершенствование комбинации «движение вперед».		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	-
43	Совершенствование ведения мяча со средним отскоком Обучение передачи мяча от плеча 1 рукой.		Комбинированный	Баскетбольные мячи	-
44	Закрепление передачи мяча от плеча 1 рукой. Обучение комбинации «тройка»		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение передачи ловли
45	Закрепление передачи мяча от плеча 1 рукой. Закрепление комбинации «тройка»		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	-
46	Совершенствование передачи мяча от плеча 1 рукой. Закрепление комбинации «тройка»		Комбинированный	Баскетбольные мячи	-
47	Совершенствование комбинации «тройка». Учебная игра по упрощенным правилам.		Комбинированный	Баскетбольные мячи	-
3 четверть					
Раздел: лыжная подготовка					
48	Инструктаж по т/б при занятиях лыжами. Повторение скользящего хода без палок. Обучение одновременно - бесшажному ходу.		Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки	Повторение правил поведения на улице
49	Закрепление скользящего и одновременно - бесшажного ходов		Закрепление знаний	Лыжи, палки, ботинки	Повторение приемов ходьбы с лыжами
50	Закрепление скользящего и одновременно - бесшажного ходов		Закрепление знаний	Лыжи, палки, ботинки	-

51	Совершенствование скользящего и одновременного бесшажного хода.		Контрольн ый	Лыжи, палки, ботинки	-
52	Обучение торможения плугом и одновременно двушажного хода и подъемов.		Изучение нового материала	Лыжи, палки, ботинки	-
53	Закрепление торможения плугом и одновременно двушажного хода и подъемов.		Закреплени е знаний	Лыжи, палки, ботинки	-
54	Закрепление торможения плугом и одновременно двушажного хода и подъемов.		Закреплени е знаний	Лыжи, палки, ботинки	Повторение подъемов
55	Совершенствование торможения плугом и одновременно двушажного хода и подъемов.		Контрольн ый	Лыжи, палки, ботинки	-
56	Обучение подъему «полулесенкой». Передвижение на лыжне.		Изучение нового материала	Лыжи, палки, ботинки	Повторение подъема
57	Закрепление подъема «полулесенкой». Передвижение на лыжне.		Закреплени е знаний	Лыжи, палки, ботинки	Повторение ходов
58	Закрепление подъема «полулесенкой». Передвижение на лыжне.		Закреплени е знаний	Лыжи, палки, ботинки	-
59	Совершенствование подъема «полулесенкой». Передвижение на лыжне.		Комбиниру ванный	Лыжи, палки, ботинки	-
60	Обучение передвижения в низкой стойке и обучению развороту на месте.		Изучение нового материала	Лыжи, палки, ботинки	Повторение стоек
61	Закрепление передвижения в низкой стойке и развороту на месте.		Закреплени е знаний	Лыжи, палки, ботинки	-
62	Закрепление передвижения в		Закреплени	Лыжи,	-

	низкой стойке и развороту на месте.		е знаний	палки, ботинки	
63	Совершенствование передвижения в низкой стойке и развороту на месте.		Контрольн ый	Лыжи, палки, ботинки	-
Раздел: баскетбол					
64	Инструктаж по т/б при занятиях баскетболом. Повторение комбинации «четверка».		Комбиниро ванный	Баскетболь ные мячи	Повторение передач мяча
65	Закрепление комбинации «четверка», Повторение комбинации «движение вперед».		Комбиниро ванный	Баскетболь ные мячи	-
66	Совершенствование комбинации «четверка». Закрепление комбинации «движение вперед».		Комбиниро ванный	Баскетболь ные мячи	Повторение комбинаций
67	Повторение ведения мяча со средним отскоком и закрепление комбинации: «движение вперед».		Комбиниро ванный	Баскетболь ные мячи	Повторение ведения
68	Закрепление ведения мяча со средним отскоком и совершенствование комбинации «движение вперед».		Комбиниро ванный	Баскетболь ные мячи	-
69	Совершенствование ведения мяча со средним отскоком Повторение передачи мяча от плеча 1 рукой.		Комбиниро ванный	Баскетболь ные мячи	-
70	Закрепление передачи мяча от плеча 1 рукой. Повторение комбинации «тройка»		Комбиниро ванный	Баскетболь ные мячи	Повторение передачи и ловли мяча
71	Закрепление передачи мяча от плеча 1 рукой. Закрепление комбинации «тройка»		Закреплени е знаний	Баскетболь ные мячи	-
72	Совершенствование передачи мяча от плеча 1 рукой. Закрепление комбинации		Комбиниро ванный	Баскетболь ные мячи	-

	«тройка»				
73	Совершенствование комбинации «тройка». Учебная игра по упрощенным правилам.		Комбинированный	Баскетбольные мячи	-
74	Обучение комбинации «звездочка» и 5 – минутному ведению		Изучение нового материала	Баскетбольные мячи	Повторение броска мяча
75	Закрепление комбинации «звездочка» и 5 – минутного ведения		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	-
76	Совершенствование комбинации «звездочка» и 5 – минутного ведения		Контрольный	Баскетбольные мячи	-
4 четверть					
Раздел: легкая атлетика					
77	Инструктаж по т/б при занятиях л/а. повторение теории.		Изучение нового материала	-	Повторение теории
78	Обучение кроссовому бегу и прыжкам вверх.		Изучение нового материала	-	Повторение длительного бега
79	Закрепление кроссового бега и прыжков вверх. Обучение прыжкам при ходьбе и беге.		Комбинированный	-	-
80	Совершенствование кроссового бега и прыжков вверх. Закрепление прыжков при ходьбе и беге.		Комбинированный	-	-
81	Совершенствование прыжков при ходьбе и беге.		Контрольный	-	Повторение прыжков на месте
82	Обучение прыжкам в высоту и метанию малого мяча в мишень.		Изучение нового материала	Малые мячи	-

83	Закрепление прыжков в высоту и метания малого мяча в мишень.		Закреплени е знаний	Малые мячи	-
84	Закрепление прыжков в высоту и метания малого мяча в мишень.		Закреплени е знаний	Малые мячи	Повторение исходных положений
85	Совершенствование прыжков в высоту и метания малого мяча в мишень.		Контрольн ый	Малые мячи	-
86	Повторение бега преодолением препятствий. Повторение эстафеты с передачей эстафетной палочки.		Закреплени е знаний	Малые мячи	-
87	Закрепление бега преодолением препятствий и эстафеты с передачей эстафетной палочки.		Закреплени е знаний	Малые мячи	-
88	Совершенствование бега преодолением препятствий и эстафеты с передачей эстафетной палочки.		Контрольн ый	-	-
Раздел: баскетбол					
89	Инструктаж по т/б при занятиях баскетболом. Повторение комбинации «четверка».		Комбиниро ванный	Баскетболь ные мячи	Повторение стоек
90	Закрепление комбинации «четверка», Повторение комбинации «движение вперед».		Комбиниро ванный	Баскетболь ные мячи	Повторение ведения
91	Совершенствование комбинации «четверка». Закрепление комбинации «движение вперед».		Комбиниро ванный	Баскетболь ные мячи	-
92	Повторение ведения мяча со средним отскоком и закрепление комбинации: «движение вперед».		Комбиниро ванный	Баскетболь ные мячи	-
93	Закрепление ведения мяча со средним отскоком и		Комбиниро ванный	Баскетболь ные мячи	-

	совершенствование комбинации «движение вперед».				
94	Совершенствование ведения мяча со средним отскоком Повторение передачи мяча от плеча 1 рукой.		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение передачи и ловли мяча
95	Закрепление передачи мяча от плеча 1 рукой. Повторение комбинации «тройка»		Комбинированный	Баскетбольные мячи	-
96	Закрепление передачи мяча от плеча 1 рукой. Закрепление комбинации «тройка»		Комбинированный	Баскетбольные мячи	-
97	Совершенствование передачи мяча от плеча 1 рукой. Закрепление комбинации «тройка»		Комбинированный	Баскетбольные мячи	-
98	Совершенствование комбинации «тройка». Учебная игра по упрощенным правилам.		Контрольный	Баскетбольные мячи	-

Методические указания к планированию

5А класс (легкая 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).

Сдача рапорта. По команде «дежурному сдать рапорт». Дежурный делает шаг вперед, поворачивается налево и командует: «Равняйся, смирно по порядку рассчитайсь!», последний ученик в шеренге делает шаг вперёд и говорит "расчёт окончен". После чего дежурный поворачивается направо и строевым шагом идет до учителя, так чтобы стоять перед учителем в 2 шагах и говорит: «Товарищ учитель, на уроке физической культуры

присутствует класс в составе человек, освобождённых нет. Дежурный ФИ». После этого делает два приставных шага влево и три шага вперед до учителя круговой разворот и встаёт на уровне учителя. Учитель здоровается с классом, поворачивает голову к дежурному и командует: "Вольно!" дежурный идёт обратно в строй, командует классу: "Вольно!" и встаёт в строй.

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.

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

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

Бег с препятствиями. По залу расставлены барьер вверх ногами, маты, скамья, натянута веревка, мат совместно с барьером. По сигналу учителя обучающиеся бегут перешагивая через барьер, проползаю по мату через барьер, перепрыгивают через скамью, проползают под скамейками. Можно делать различные препятствия.

Метание мяча в цель:

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 в центр обруча и поймать.

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.

Прыжок в длину с места.

Последовательность обучения технике прыжка в длину с места.

1. Поднимаясь на носках руки поднять вперед-вверх, затем, опускаясь на пятки, согнуть ноги в коленном суставе, наклонить туловище вниз и перенести тяжесть тела на переднюю часть стоп (пятки от поверхности не отрывать), отвести рук назад до отказа и слегка в стороны.
2. Выпрыгивание вверх с подниманием рук вперед-вверх и приземлением на согнутые ноги, руки перед собой, как при приземлении.
3. Выпрыгивание вверх с подниманием рук вперед-вверх и приземлением на согнутые ноги с небольшим продвижением вперед (примерно, 1-1.5 шага), руки вперед или слегка вниз.
4. Выполнить прыжок на небольшое расстояние (учитывая возможности обучаемых), соединяя все предыдущие движения в единое целое.
5. Выполнить прыжок на указанную преподавателем отметку, соизмеряя силу толчка с расстоянием до отметки (учитывать возможности обучаемых).
6. Многоскоки на двух ногах с движением рук как при отталкивании.
7. Выполнение прыжка в целом на технику и на расстояние 70-80% от максимального.

Техника высокого старта:

По команде «Внимание» тяжесть тела передаётся на переднюю часть стопы ноги, стоящей впереди, другая нога носком упирается в грунт. Обе ноги несколько сгибаются в коленях, туловище наклоняется вперед (голова и плечи слегка опущены вниз), руки сгибаются в локтях, причём рука, противоположная выставленной ноге, выносится вперед (при этом можно приблизить её к поверхности беговой дорожки), а другая рука отводится назад.

По команде «Марш!» бег начинается широким и быстрым взмахом руками с одновременным и энергичным отталкиванием обеими ногами. Закончив отталкивание, нога, стоящая сзади, быстро выносится бедром вперёд – вверх, сильно сгибаясь в коленном суставе. Нога, находящаяся впереди мощным разгибанием заканчивает отталкивание. Не фиксируя этого положение, выносимая вперёд нога быстро опускается на беговую дорожку передней частью стопы, другая – в этот момент, сгибаясь в коленном суставе, быстро выносится вперёд – вверх, и, далее цикл повторяется. Начинается фаза стартового разбега (разгона).

Для обучения технике высокого старта используется ряд упражнений, которые выполняются в определённой последовательности.

1. Выполнение стартового положение по командам «На старт!» и «Внимание».
2. Многократное выполнение стартового положения обучаемыми самостоятельно.
3. Стоя в наклоне, туловище параллельно поверхности площадки с упором в стенку в 80 – 120 см от неё, поочерёдный энергичный вынос сильно согнутой ноги вперёд до касания коленом груди.
4. Стоя в положении высокого старта, имитация активного выноса вперёд ноги, стоящей сзади в сочетании с движением рук.
5. Старты «падением» из положения, стоя на носках. В момент окончательной потери равновесия выполнить быстрый шаг с акцентированным выносом бедра вперёд – вверх с активным взмахом руками.
6. В парах – бег, преодолевая сопротивление партнёра, на отрезках 10 – 15 м. При выполнении этого упражнения занимающийся из положения, стоя в наклоне вперёд, упирается прямыми руками в плечо партнёра, оказывающего умеренное сопротивление.

Прыжок в высоту способом перешагивание.

Разбега и подготовка к отталкиванию. При способе «перешагивание» разбег происходит по дуге, отталкиваясь дальней от планки ногой и находясь боком к планке. Достаточно выполнять разбег в 5–7 шагов в умеренном темпе. Скорость разбега увеличивается только на первых 3–5 шагах, на двух последних внимание сконцентрировать на отталкивании. Предпоследний шаг делается отлогим и широким. Маховая нога сгибается в коленном суставе. Обе руки находятся позади туловища. Стопа толчковой ноги активно и быстро ставится с пятки на грунт (пол), при этом таз выводится энергичным движением вперед. Таким образом тело принимает правильное положение на месте опоры.

Отталкивание. Толчковая нога, сразу же после постановки ее на грунт (пол), начинает энергично выпрямляться, таз, который принимает на себя сильное давление, нужно активно выводить вперед – вверх. Верхняя часть туловища остается под толчковой ногой и не наклоняется в сторону планки. При этом туловище слегка сгибается вперед: перед отталкиванием прыгун как бы «сжимается наподобие пружины». Маховая нога в значительной степени содействует отталкиванию. Это происходит в том случае, если благодаря энергичному движению голени она выпрямляется и максимально высоко заносится над планкой. Быстрым торможением маховое усилие передается туловищу. Одновременно с маховой ногой обе руки активно выносятся вперед – вверх, толчковая нога двигается вслед за маховой.

Переход через планку и приземление. Оттолкнувшись, прыгун взлетает вверх, удерживая туловище в вертикальном положении и поднимает повыше маховую ногу, слегка согнутую в колене; толчковая нога при этом свободно опущена. В высшей точке взлета маховая нога опускается вниз носком внутрь, а толчковая – поднимается вверх поворотом наружу, одновременно туловище поворачивается к планке и наклоняется к толчковой ноге, таз быстро переходит над планкой, руки опускаются вниз и происходит приземление на маховую ногу.

Последовательность обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».

1. Прыжок через резиновую ленту, протянутую посередине зала (мелом обозначить место отталкивания и направление разбега).
2. Прыжок через перевернутые гимнастические скамейки, расположенные в одну прямую линию (мелом обозначить место отталкивание и направление разбега).
3. Прыжок через резиновую ленту (скакалку), привязанную к гимнастической стенке (второй конец ленты слегка удерживается партнером).
4. «Перешагивание» планки, установленной наклонно (ближний конец высокий), сбоку. Выполнять «перешагивание» как можно ближе к высокому концу планки.
5. «Перешагивание» планки, установленной наклонно (дальний конец высокий), сбоку.
6. «Перешагивание» планки, установленной ровно, с одного шага разбега с последующим приземлением на дорожку. Обращать внимание на приземление на маховую ногу.
7. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с места, толкаясь двумя ногами и одной ногой. Это упражнение на координацию. Следить за синхронностью отталкивания и перехода планки.

8. Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резиновую ленту (шнур) с 1–2–3 шагов. Регулировать высоту, постоянно ее повышая
9. Прыжки в высоту способом «перешагивание» через планку с 1–2–3 шагов. Ставить доступную высоту.
10. Прыжки через планку с полного разбега с постепенным увеличением высоты планки.

Раздел: Гимнастика»

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).

Приемы размыкания и смыкания: Размыкание – сводится к увеличению интервала и дистанции. Обратные размыканию действия занимающихся, называются смыканием. Чтобы выполнить размыкание сомкнутой колонны по 3 (4 и т.д.) приставными шагами на вытянутые руки подается команда: «От середины приставными шагами на вытянутые руки разомкнись!». Крайние колонны начинают движение в сторону приставными шагами, все поднимают руки в стороны. Размыкание прекращается, как только интервал позволяет занимающимся не касаться руками друг друга. По достижению цели дополнительным распоряжением преподавателя рекомендуется «отпустить руки»: принять стойку «Вольно» и сконцентрировать внимание на предстоящих упражнениях. Команда: «Вправо (влево) приставными шагами на вытянутые руки разомкнись!». Для смыкания подается команда: «К середине (вправо, влево) приставными шагами сомкнись!».

Комплекс упражнений у гимнастической стены:

1. И.п. – стоя спиной хват снизу на уровне головы, 1-2 – шаг правой, прогнуться, 3-4 – и.п., 5-8 – то же, левой.
2. И.п. – стоя спиной хват снизу на уровне головы, 1 – шаг правой вперед, 2 – поворот влево, 3-4 – и.п., 5-8 то же, левой.
3. И.п. – стоя спиной хват сверху на уровне груди, 1-3 – три наклона вперед, 4 – и.п.

4. И.п. – стоя спиной хват сверху на уровне пояса, 1-3 – три приседа, 4 – и.п.
5. И.п. стоя лицом хват сверху на уровне груди, 1-3 – три выпада вперёд, левой, 4 – и.п., 5-8 – то же, правой.
6. И.п. – вис стоя лицом, на первой планке хват сверху на уровне пояса, 1-3 – три наклона вперёд, 4 – и.п.
7. И.п. – вис спиной хват снизу, 1 – вис углом согнув ноги, 2 – вис углом, 3-4 – и.п.
8. И.п. – вис лицом, хват сверху, 1-2 – вис прогнувшись, 3-4 – и.п.
9. И. п. – вис лицом, хват сверху, 1-2 – отведение правой назад, 3-4 – и.п., 5-8 – то же, левой.

Кувырок вперед

Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев

Последовательность обучения:

1. Группировка из различных и. п.
2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев

Лазание по гимнастической стене с переходом на скамью.

1 - Произвольное лазанье вверх и вниз встать на скамью. 2 - Лазанье вверх, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами, каждый раз сходя на скамью. 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.

Висы и передвижения:

1. из вися стоя сзади на перекладине толчком ног вис согнувшись;
2. из вися стоя махом одной и толчком другой прийти в вис согнувшись с помощью и самостоятельно.
3. из вися стоя сзади у гимнастической стенки толчком обеих ног вис прогнувшись

4. из того же положения поднимание прямых ног до виса прогнувшись с помощью и самостоятельно.

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.

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.

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.

Подойти к матам, рука вверх, кувырок вперед, кувырок назад, встать выполнить ласточку. Встать руки вверх. Шаг в сторону.

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

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.

Команды с лыжами и на лыжах. 1 - по команде «СТАНОВИСЬ» поставить скрепленные лыжи пятками у носка правой ноги палками к себе, удерживая лыжи правой рукой за верхнюю часть грузовой площадки. 2 - по команде «РАВНЯЯСЬ», поворачивая голову вправо, лыжи прижать к плечу. 3 - по команде «СМИРНО» поставить голову прямо, а руку с лыжами перевести в прежнее положение. 4 - по команде «Лыжи на вверх» скрепленные лыжи поднять вертикально вверх держать лыжи чуть выше креплений. 5- по команде «Лыжи к ноге» правой рукой взять лыжи выше креплений и перенести их вниз к правой ноге так, чтобы пятки лыж касались носка правой ноги, одновременно левой рукой поддерживать лыжи выше кисти правой руки, затем левую руку опустить, а правой поставить лыжи на снег. 6 - для постановки на лыжи предварительно производится размыкание строя на интервалы и дистанцию три шага. 7 - по команде «На лыжи СТАНОВИСЬ» взять лыжи в левую руку, правой рукой открепить палки и поставить в снег или положить их кольцами назад с правой стороны: разъединить лыжи и положить их так, чтобы грузовые площадки находились у ног справа и слева. Прикрепить лыжи к обуви, взять палки, надеть петли и принять строевую стойку на лыжах. 8 - по команде «РАВНЯЯСЬ» верхние концы палок прижать к груди и повернуть голову направо (налево). 9 - по команде «СМИРНО» принять строевую стойку на лыжах. 10 – по команде «Лыжи-СНЯТЬ». По этой команде скрепить палки, поставить (положить) их на снег справа, поочередно открепить лыжи и сойти с них влево.

Скользкий ход. Движение на лыжах не отрывая их от лыжни, руки работают противоположной ноге.

Поворот на месте.

1. И. п. — о. с. на лыжах, свободно опираясь на палки. Перенеся тяжесть тела на левую ногу, поднять носок правой лыжи. Опираясь пяткой о снег, переставить лыжу вправо вместе с палкой. Перенеся тяжесть тела на правую лыжу, приставить к правой левую лыжу и палку, и т. л до полного поворота ив 360°.
2. И. п. — о. с. на лыжах, свободно опираясь на палки. Перенести тяжесть тела на левую лыжу, поднять горизонтально вверх правую лыжу до щиколотки левой ноги. Сгибая правую ногу в колене, опустить ее чуть вправо на снег. Перенести тяжесть тела на правую ногу и приставить к ней левую. Выполнить несколько шагов вправо, затем аналогичным образом влево.
3. Кто красивее нарисует лыжами (поворот переступанием) «солнышко».

Подъем полулесенкой Подъем техникой «полулесенка». Лыжник перед подъемом встает лицом к склону и 1 ногой переступающим шагом поднимается, кантом лыжи в снег, оставляя на склоне 1 ногой рисунок в виде лесенки.

Одновременно – бесшажный ход

Скорость при этом способе поддерживается только за счет одновременных толчков палками. Скольжение происходит все время на двух лыжах, поэтому нагрузка падает на мышцы рук и туловища.

Цикл движений в одновременном бесшажном ходе

1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята.
2. продолжая скольжение, лыжник медленно выпрямляется, легким движением выносит палки вперед.
3. Лыжник почти полностью выпрямился, начинается подготовка к отталкиванию. Вес тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег.
4. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.
5. Основное усилие при упоре на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.
6. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук проводятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.

7. После окончания толчка лыжник скользит, согнувшись, на двух лыжах по инерции, и цикл движений повторяется.

Одновременно – двухшажный ход

Цикл движения этого хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг.

1. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.
2. Перенеся вес тела на левую ногу после предварительное подседания, лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинает скольжение на правой.
3. Предварительно перенеся вес тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой, палки выводятся вперед и ставятся на снег.
4. В момент окончания толчка ногой палки приводятся в рабочее положение и начинается отталкивание руками.
5. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.
6. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах. Затем весь цикл повторяется.

Раздел: баскетбол.

Передача мяча 2 руками от груди.

При передаче мяча двумя руками от груди кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди и посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Подвижная игра: «10 передач».

Игра проводится на половине площадки. Соревнуются две команды. Игроки команды, владеющие мячом, передают, двигаясь в любом направлении по площадке, мяч

друг другу. Соперники пытаются этот мяч перехватить и, если им это удастся, уже сами его контролируют. Побеждает команда, которой удалось продержаться мяч с помощью 10 передач подряд. Как только команде с мячом удалось это сделать, ей присуждается одно очко. Варианты: можно играть не до 10, а до 20 передач подряд; не на половине, а на всей площадке, набирать например, наибольшее общее количество передач (а не подряд); выполнять броски в корзину соперника после того, как команда набрала необходимое количество передач.

Ведение мяча. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперед, несколько в сторону от ступни. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его). Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение). Мяч при этом варианте ведения после каждого выталкивания поднимается до уровня пояса.

Комбинация «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.

Подвижная игра: «кто быстрее»

Играют 2 (можно 4-6) команды. Игроки каждой команды становятся в круг, выбирают водящих, которые имеют мячи. После сигнала воспитателя каждым водящий отдает мяч игроку, стоящему справа, а сам бежит влево, обегает круг и становится на свое место. Получивший мяч передает его следующему справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра заканчивается, когда все дети обегут круг и мяч возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Комбинация «Тройка»

Задание выполняется в тройках. у одного учащегося мяч. придвижение вперед передает мяч 2 партнеру, затем 2 передает 3 партнеру. задание выполняется на скорость и техничность передачи мяча.

**Критерии оценивания
обучающихся 5а класса
с легкой умственной отсталостью**

Основная группа	Подготовительная	Специальная
«5» ставится, если обучающийся без ошибок, самостоятельно выполняет упражнения, показывает осознанное усвоение программного материала.	«5» ставится, если обучающийся без ошибок, самостоятельно выполняет упражнения, показывает осознанное усвоение программного материала	Обучающиеся, оцениваются исходя из индивидуальных особенностей.
«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	
«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