

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**  
**9Б 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», «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

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 9Б класса с умеренной 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 «б» класса  
в учебном плане.**

Согласно учебному плану, «Екатеринбургской школы - интернат №8, реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы», предмет «Физическая культура» в 9 «б» классе проводится 2 раза в неделю, что составляет 67 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	Баскетбол	20 ч.
		Всего: 67 урок

**Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре  
9 «б» класс**

Личностные результаты	Предметные результаты
1. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России. 2. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; 3. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; 4. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;	1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; 2. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

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

**9Б 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 Т/Б. Повторение ходьбы различными способами.		Комбинированный	-	Повторение приемов ходьбы
2	Закрепление ходьбы различными способами. Повторение бега в равномерном темпе		Комбинированный	-	Повторение приемов бега
3	Совершенствование ходьбы различными способами. Закрепление бега в равномерном темпе.		Комбинированный	-	-
4	Закрепление бега в равномерном темпе. Повторение бега с преодолением препятствий.		Комбинированный	Мячи, маты, палки, кегли, фишки	Повторение стартов
5	Совершенствование бега в равномерном темпе, закрепление бега с преодолением препятствий.		Комбинированный	Мячи, маты, палки, кегли, фишки,	-
6	Совершенствование бега с преодолением препятствий повторение прыжков в длину и метания мяча в цель.		Комбинированный	Мячи, маты, скакалки, палки, кегли,	Повторение метания мяча
7	Закрепление прыжков в длину и метания мяча в цель. Обучение		Комбинированный	Мячи, маты, стойки,	-

	кроссовому бегу			планка	
8	Совершенствование прыжков в длину. Закрепление и метания мяча в цель и кроссового бега.		Комбинированный	Мячи, маты, стойки, планка	-
9	Совершенствование метания мяча в цель и кроссового бега.		Контрольный	Мячи	-
<b>Раздел: баскетбол</b>					
10	Инструктаж по Т/Б. Повторение передачи – ловли мяча 2 руками. Разучивание игры: «кто больше»		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение стоек и перемещений
11	Закрепление передачи – ловли мяча 2 руками и игры: «кто больше»		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	Повторение правил подвижной игры
12	Совершенствование передачи – ловли мяча 2 руками и закрепление игры: «кто больше»		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение ловли мяча
13	Закрепление игры: «кто больше». Обучение броскам мяча из – за головы.		Комбинированный	Баскетбольные мячи	-
14	Совершенствование игры: «кто больше». Закрепление бросков мяча из – за головы.		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение ведения.
15	Закрепление бросков мяча из – за головы. Разучивание игры «Стритбол»		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение учебной игры «волейбол»
16	Совершенствование бросков мяча из – за головы. Закрепление игры «Стритбол»		Комбинированный	Баскетбольные мячи	-
<b>2 четверть</b>					
<b>Раздел: гимнастика с элементами акробатики</b>					
17	Инструктаж по Т/Б. Обучение комплексу упражнений в движении с подбрасыванием и		Комбинированный	Булавы, мячи, фишки,	Повторение исходных положение

	ловлей предметов.			скакалки, палки.	
18	Закрепление комплекса упражнений в движение с подбрасыванием и ловлей предметов.		Закреплени е знаний	Булавы, мячи, фишки	Повторение упражнений с предметами
19	Совершенствование приемов с движением и подбрасыванием и ловлей предметов.		Контрольн ый	Булавы, мячи, фишки	-
20	Обучение комплексов упражнений с палками. Обучение лазанию и перелазанию.		Изучение новых знаний	палки,	Повторение лазания, висов
21	Закрепление комплексов упражнений с палками и лазания - перелазания		Закреплени е знаний	Палки	-
22	Совершенствование комплексов упражнений с палками и лазания - перелазания		Контрольн ый	Палки	-
23	Обучение комбинациям с ходьбой со взмахами рук, ног.		Изучение нового материала	Маты, скамьи	Общеразвива ющие упражнения
24	Закрепление комбинаций с ходьбой со взмахами рук, ног. Обучение комбинаций в равновесии со скаками с бревна.		Комбиниру ванный	Маты, бревно, скамьи.	Повторение комбинаций в равновесии
25	Закрепление комбинаций с ходьбой со взмахами рук, ног. Закрепление комбинаций в равновесии со скаками с бревна.		Комбиниру ванный	Маты, бревно, скамьи.	-
26	Совершенствование комбинаций с ходьбой со взмахами рук, ног. Закрепление комбинаций в равновесии со скаками с бревна.		Комбиниру ванный	Маты, бревно, скамьи.	-
27	Закрепление комбинаций в		Закреплени	Маты,	Повторение

	равновесии со скоками с бревна.		е знаний	бревно, скамьи.	прыжков
28	Совершенствование комбинаций в равновесии со скоками с бревна. Обучение комбинаций с преодолением препятствий.		Комбинированный	Маты, бревно, скамьи.	-
29	Закрепление комбинаций с преодолением препятствий.		Закрепленные знания	Маты, булавы,	-
30	Закрепление комбинаций с преодолением препятствий.		Закрепленные знания	Маты, булавы,	-
31	Совершенствование комбинаций с преодолением препятствий и закрепление пройденного материала.		Контрольный	Маты, булавы,	-
<b>3 четверть</b>					
<b>Раздел: лыжная подготовка</b>					
32	Инструктаж по Т/Б. Повторение распоряжений и бесшажного хода.		Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение правил поведения на улице
33	Закрепление распоряжений. закрепление бесшажного		Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение ходов
34	Совершенствование распоряжений и закрепление бесшажного хода.		Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	
35	Совершенствование бесшажного. Обучение одношажному ходу и торможению		Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение остановок
36	Закрепление одношажного хода и торможения.		Закрепленные знания	Лыжи, палки,	-

				ботинки, фишки	
37	Закрепление одношажного хода и торможения. Обучение ступающему ходу.		Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение подъемов после падения
38	Совершенствование одношажного хода и торможения. Закрепление ступающего хода.		Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
39	Закрепление ступающего хода. Обучение спуску в высокой стойке.		Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение стоек
40	Совершенствование ступающего хода. Закрепление спуска в высокой стойке.		Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
41	Закрепление спуска в высокой стойке. Разучивание игры: «Самый быстрый»		Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение передвижения без палок
42	Совершенствование спуска в высокой стойке. Закрепление игры: «Самый быстрый»		Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
43	Закрепление игры: «Самый быстрый». Обучение подъему «лесенкой и полулесенкой»		Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
44	Совершенствование игры: «Самый быстрый» и закрепление подъема «лесенкой и полулесенкой»		Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-



45	Совершенствование подъема «лесенкой и полулесенкой» и закрепление пройденного материала		Контроль ный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	-
<b>Раздел: баскетбол</b>					
46	Инструктаж по Т/Б. Повторение передачи – ловли мяча 2 руками. Повторение игры: «кто больше»		Комбини рованный	Баскетбол ные мячи	Повторение стоек и перемещений
47	Закрепление передачи – ловли мяча 2 руками и игры: «кто больше»		Закреплени е знаний	Баскетбол ные мячи	Повторение правил подвижной игры
48	Совершенствование передачи – ловли мяча 2 руками и закрепление игры: «кто больше»		Комбини рованный	Баскетбол ные мячи	Повторение ловли мяча
49	Закрепление игры: «кто больше». Повторение и закрепление бросков мяча из – за головы.		Комбини рованный	Баскетбол ные мячи	-
50	Совершенствование игры: «кто больше» и бросков мяча из – за головы.		Комбини рованный	Баскетбол ные мячи	Повторение ведения.
<b>4 четверть</b>					
<b>Раздел: легкая атлетика</b>					
51	Инструктаж по Т/Б. Повторение ходьбы различными способами.		Комбини рованный	-	Повторение приемов ходьбы
52	Закрепление ходьбы различными способами. Повторение бега в равномерном темпе		Комбини рованный	-	Повторение приемов бега
53	Совершенствование ходьбы различными способами. Закрепление бега в равномерном темпе.		Комбини рованный	-	-
54	Закрепление бега в равномерном		Комбини рованный	Мячи, маты,	Повторение

	темпе. Повторение бега с преодолением препятствий.		ванный	скакалки, палки,	стартов
55	Совершенствование бега в равномерном темпе, закрепление бега с преодолением препятствий.		Комбинированный	Мячи, маты, скакалки, палки,	-
56	Совершенствование бега с преодолением препятствий повторение прыжков в длину и метания мяча в цель.		Комбинированный	Мячи, маты, скакалки, палки,	Повторение метания мяча
57	Закрепление прыжков в длину и метания мяча в цель. Повторение кроссового бега		Комбинированный	Мячи, маты, стойки, планка	-
58	Совершенствование прыжков в длину. Закрепление и метания мяча в цель и кроссового бега.		Комбинированный	Мячи, маты, стойки, планка	-
59	Совершенствование метания мяча в цель и кроссового бега.		Контрольный	Мячи	-
<b>Раздел: баскетбол</b>					
60	Инструктаж по Т/Б. Повторение передачи – ловли мяча 2 руками. Повторение игры: «кто больше»		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение стоек и перемещений
61	Закрепление передачи – ловли мяча 2 руками и игры: «кто больше»		Закрепление знаний	Баскетбольные мячи	Повторение правил подвижной игры
62	Совершенствование передачи – ловли мяча 2 руками и закрепление игры: «кто больше»		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение ловли мяча
63	Закрепление игры: «кто больше». Повторение бросков мяча из – за головы.		Комбинированный	Баскетбольные мячи	-
64	Совершенствование игры: «кто больше». Закрепление бросков мяча из – за головы.		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение ведения.

65	Закрепление бросков мяча из – за головы. Повторение игры «Стритбол»		Комбинированный	Баскетбольные мячи	Повторение учебной игры «волейбол»
66	Закрепление бросков мяча из – за головы и игры «Стритбол»		Комбинированный	Баскетбольные мячи	-
67	Совершенствование бросков мяча из – за головы. Закрепление игры «Стритбол»		Контрольный	Баскетбольные мячи	-

**Методические указания к планированию  
9б класс (умеренная 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.

**Кроссовый бег.** Техника. Бежать надо плавно, широким, размашистым шагом. Движения рук и ног должны быть строго согласованы (одновременно вперед выносятся левая нога и правая рука; затем правая нога и левая рука). Бегун продвигается вперед в основном за счет разгибания и отталкивания ноги, находящейся сзади (в этот момент – толчковой). Хорошо выполненному толчку будет соответствовать и правильное положение туловища, рук и другой ноги (в этот момент – маховой). После отталкивания начинается фаза полета, во время которой толчковая нога подтягивается вперед, а маховая – выпрямляется в коленном суставе и готовится к приземлению. При соприкосновении с поверхностью земли маховая нога слегка согнута в коленном суставе, ставится на грунт касаясь его вначале пяткой, затем перекачивается на наружный край ступни. Подниматься на возвышенность нужно коротким шагом, наклонив туловище вперед. Очень крутой подъем целесообразно преодолевать шагом, причем не по прямой, а наискось или зигзагообразно. Под гору следует бежать широким шагом, не «выбрасывая» далеко вперед голень, так как вследствие уклона шаг будет и так удлиненным. При спуске с возвышенности туловище надо наклонить назад, ноги ставить на всю ступню с пятки. С крутых склонов лучше спускаться шагом прямо или наискось.

**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.

### **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!».

**Комплекс упражнений с гимнастическими палками:**

1. И.п. – основная стойка, руки с палкой внизу. На 1 – поднять палку вверх, 2 – и.п., 3 – 4 тоже самое.
2. И.п. – сомкнутая стойка, руки с палкой 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 вверх. 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, 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.

**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.

**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 взяться 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 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 (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.

**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.

#### **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.

**Подъем елочкой и полуюлочкой.** Подъем "ёлочкой" применяется на довольно крутых склонах (до 35°), Разведение носков и постановка лыж на внутреннее ребро значительно увеличивают сцепление их со снегом и предотвращают скатывание.

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.

### **Раздел: баскетбол**

**Подвижная игра: «Стритбол».** Цель игры – как можно быстрее набрать 16 очков или наибольшее количество очков в течение 20 минут игрового времени. Площадка – половина обычной баскетбольной площадки с одной корзиной. В команде 3 игрока и 1 запасной. За дальний бросок начисляется 2 очка, за остальные – по одному. Чтобы получить право на атаку после атаки соперников или перехвата, команда должна вывести мяч за линию дальних бросков. Если команда забросила мяч, соперники продолжают игру из-за линии дальних бросков. Правило поочередного владения не действует. Ситуация



спорного броска разрешается дальним броском: попал – не попал. Игрок может получить любое количество персональных фолов (не неспортивных, не технических и не дисквалифицирующих!), не будучи удаленным. Любой фол начиная с первого, кроме фолов в нападении, в том числе фол на небросающем игроке, наказывается штрафными бросками (на турнирах в рамках чемпионата России и других турнирах, по решению организаторов, может применяться лимит 3 непробивных фолов). штрафные броски (кроме назначенных за технические, неспортивные и дисквалифицирующие фолы) – с борьбой за подбор. Капитан победившей команды отвечает за доставку протокола игры в главную судейскую коллегию.

**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.

**Бросок мяча 2 руками.** Подготовительная фаза: баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках 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.

**Передача от груди 2 руками.** Передача мяча двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника. Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди. Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи).

**Критерии оценивания  
обучающихся 9Б 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