

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

Согласовано

Заместитель директора по УР



« 1 » 09 20 18 г.

Утверждаю:

директор школы – интерната №8

 В.А. Шмаков

приказ № _____

**Рабочая программа
по физической культуре**

10 класс

2 вариант

(умеренная умственная отсталость)

Учитель: - Шмакова Е.И.

г. Екатеринбург

2018 год

Пояснительная записка.

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

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

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

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

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

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

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

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

Предполагаемая цель требует **решения следующих задач:**

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

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

Контрольно- измерительный материал.

По мере прохождения учебного материала и согласно индивидуальным особенностям учащихся и по назначению врача проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30x10 метров; прыжок в длину с места; пресс, девочки отжимания, юноши подтягивания, наклон вперед. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

Организационные особенности реализации программы.

Форма занятий классно-урочная. На каждом уроке учащимся сообщаются теоретические, практические сведения, проводятся индивидуальные и индивидуально-групповые задания.

Методы и приёмы:

1. Наглядные (показ учителем упражнения)
2. Словесные (беседа, инструкция, анализ выполнения упражнений)
3. Практические (самостоятельное выполнение упражнений без учителя)

**Место предмета «Физическая культура» для обучающихся 10 класса
в учебном плане.**

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

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

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

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

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

10 класс (умеренная умственная отсталость)

2018 – 2019 учебный год

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Раздел: легкая атлетика:

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

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

Приемы ходьбы – 1. Обычная ходьба (следить за положением осанки, махом рук и движением ног). 2. Ходьба с руками на пояс, 3. Ходьба с руками за голову. 4. Ходьба, руки в стороны. 5. Ходьба на носках, руки на пояс, 6. Ходьба на пятках, руки в стороны. 7. Ходьба, с мешочком на голове. 8. Ходьба с гимнастической палкой расположенной горизонтально за спиной, руки держаться за концы.

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

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

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

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

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

Метание мяча на дальность: подводящие упражнения

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

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

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

Раздел: гимнастика с элементами акробатики

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

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

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

Комплекс упражнений со скакалками:

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

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

Комплекс упражнений с мячами

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

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

Приемы лазания по гимнастической стене: 1 - произвольное лазанье вверх и вниз. 2 - лазанье вверх, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами. 3 - лазанье по стенке вверх и вниз одноименным способом – сначала левая рука на рейку, затем правая рука на эту же рейку, также поочередно сначала левую ногу, затем правую ногу. 4 - лазанье по стенке вверх и вниз разноименным способом до определенной высоты.

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

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

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

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

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

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

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

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

Все мои листочки

С дерева сдувает!

И летят листочки, (кружатся и приседают)

Прямо на дорожки

Падают листочки

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

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

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

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

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

Раздел: лыжная подготовка.

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

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

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

Одновременно бесшажный ход. Передвижение этим ходом осуществляется только за счет одновременного отталкивания руками. Фаза 1 свободное скольжение на двух лыжах. Начинается она с момента отрыва палок от снега и заканчивается постановкой их на опору. Цель фазы не допустить большой потери скорости скольжения лыж, приобретенной в результате отталкивания руками, и подготовиться к следующему отталкиванию руками. В этой фазе не следует делать ускоренные движения рук вверх после окончания отталкивания, необходимо плавно разгибать туловище и выносить руки вперед-вверх. Постановка же палок на снег осуществляется за счет ускоренного наклона туловища. Фаза 2 скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием руками. Начинается она с момента постановки палок на снег и заканчивается отрывом их от опоры по окончании отталкивания руками. Цель лыжника в этой фазе увеличить скорость скольжения. В настоящее время применяется вариант одновременного бесшажного хода, в котором имеет место движение ног вперед-назад относительно друг друга. В фазе свободного скольжения с выносом рук вперед одна из ног отводится несколько назад, масса тела переносится на другую ногу, а при отталкивании руками свободная нога движется вперед к опорной ноге. Вместе с тем лыжник делает подседание с перераспределением массы тела на обе согнутые ноги. При этом стопу опорной ноги он выдвигает несколько вперед.

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

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

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

Подготовительная	Специальная
«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