

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**

**4Б класс**

**2 вариант**

(умеренная умственная отсталость)

Учитель: - Шмакова Е.И.

г. Екатеринбург

2018 год

## **Пояснительная записка**

*Целью рабочей программы* является формирование личностных качеств обучающихся, подготовка к самостоятельной жизни и труду

Для реализации данной цели требуется **решение следующих задач:**

### **Обучающие задачи:**

1. формировать общую культуру личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
2. Развивать двигательные возможности в процессе обучения;
3. Развивать у обучающихся основные физические качества, прививать устойчивое отношение к занятиям по физической культуре;

### **Коррекционно – развивающие задачи:**

1. обогащение чувственного опыта;
2. коррекция и развитие сенсомоторной сферы;
3. формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Воспитательные задачи:**

1. Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.
3. Прививать навыки самообслуживания, воспитывать адекватное социальное поведение, формировать элементарные навыки трудовой деятельности и элементарные учебные навыки.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 4Б класса с умеренной умственной отсталостью в школе-интернате №8 составлена на основе действующих нормативно – правовых документов.

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.

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.

#### ***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 (выполнение упражнений с помощью учителя)

#### ***Общая характеристика обучающихся 4 класса***

В 4 классе обучается 4 человек, все юноши. Все обучающиеся имеют умеренную умственную отсталость. Двое обучающихся имеют хороший уровень физической подготовленности, у остальных низкий уровень физической подготовленности.. При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура», были учтены особенности 4 класса и состояние их здоровья.

#### ***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, отжимания, наклон вперед. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

## **Общая характеристика предмета «Физическая культура» с учетом особенностей его усвоения**

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном 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.

Программа по физической культуре для обучающихся с умеренной умственной отсталостью для 4Б класса соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами легкой атлетики и гимнастики», «Лыжная подготовка» и «Игры на развитие внимания, памяти, ориентацию в пространстве».

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

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 разделов.

**Место предмета «Физическая культура» для обучающихся 4Б класса  
в учебном плане.**

Согласно учебному плану, «Екатеринбургской школы - интернат №8, реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы», предмет «Физическая культура» в 4Б классе проводится 2 раза в неделю, что составляет 64 урока в год.

№	Раздел	Кол – во часов
1	Легкая атлетика	20 ч.
2	Гимнастика	13 ч.
3	Лыжная подготовка	13 ч.
4	Подвижные игры с элементами волейбола	18 ч.
5	Теоретические знания	В процессе урока
		Всего: 64 урок

**Требования к уровню подготовки учащихся 4 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>1. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>2. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>3. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p>

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

**4Б 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 техники безопасности на уроках легкой атлетикой. Влияние упражнений на организм.		Изучение нового материала	-	Повторение теории
2	Обучение приему сдачи рапорта, приемам поворота на месте и приемам ходьбы в быстром темпе.		Изучение нового материала	-	Повторение приемов ходьбы
3	Закрепление приемов сдачи рапорта, приемов поворота на месте и приемов ходьбы в быстром темпе.		Закрепление знаний	-	Повторение приемов ходьбы
4	Совершенствование приемов сдачи рапорта, приемов поворота на месте. Закрепление приемов ходьбы в быстром темпе.		Комбинированный	-	Повторение приемов ходьбы
5	Закрепление приемов ходьбы в быстром темпе и бега на 100 м. Обучение приемам бега с изменением направления.		Комбинированный	Фишки, кегли	Повторение приемов ходьбы
6	Совершенствование приемов ходьбы в быстром темпе. Закрепление приемов бега с изменением направления.		Комбинированный	Фишки, кегли	Повторение приемов бега

7	Обучение приемам бега с преодолением препятствий. Закрепление бега с изменением направления.		Комбинированный	Фишки, скамьи, палки, маты	Повторение приемов бега
8	Закрепление приемов бега с преодолением препятствий, с изменением направления и быстрого бега на месте.		Закрепление знаний	Фишки, скамьи, палки, маты, барьеры	Повторение приемов бега
9	Совершенствование приемов бега с преодолением препятствий, бега с изменением направления.		Контрольный	Фишки, скамьи, палки, маты, барьеры	Повторение приемов бега
10	Обучение приемам метания мяча в цель и прыжку в длину с места		Изучение нового материала	теннисные мячи, корзина	Повторение прыжков и метание мяча
11	Закрепление приемов метания мяча в цель и прыжка в длину с места		Закрепление знаний	теннисные мячи, корзина	Повторение прыжков и метание мяча
12	Совершенствование приемов метания мяча в цель и прыжка в длину с места		Контрольный	теннисные мячи, корзина	Повторение прыжков и метание мяча
<b>Раздел: подвижные игры с элементами волейбола</b>					
13	Инструктаж по т/б при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Перекинь»		Изучение нового материала	Волейбольные мячи, сетка, стойки	Повторение правил подвижных игр
14	Обучение ловли и передачи в двойках на месте. Закрепление игр: «Перекинь», «Передал, садись»		Комбинированный	Волейбольные мячи, сетка, стойки	Повторение правил подвижных игр

15	Закрепление ловли и передачи в двойках на месте. Закрепление игр: «Перекинь», «Передал, садись»		Закрепление знаний	Волейбольные мячи, сетка, стойки	Повторение правил подвижных игр
16	Совершенствование ловли и передачи в 2 на месте. Закрепление игр: «Перекинь», «Передал, садись»		Комбинированный	Волейбольные мячи, сетка, стойки	Повторение правил подвижных игр
<b>2 четверть</b>					
<b>Раздел: гимнастика</b>					
17	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Ознакомление с теорией		Изучение нового материала	Гимнастические палки, маты	-
18	Обучение комплексам упражнений с палками и обучение учебной комбинации 1.		Изучение нового материала	Гимнастические палки, маты	Повторение комплексов упражнений с предметами
19	Закрепление комплексов упражнений с палками и закрепление учебной комбинации 1.		Комбинированный	Гимнастические палки, маты	Повторение комплексов упражнений с предметами
20	Совершенствование комплексов упражнений с палками и закрепление учебной комбинации 1.		Комбинированный	Гимнастические палки, маты,	Повторение комплексов упражнений с предметами
21	Совершенствование учебной комбинации 1. Обучение комплексу упражнений с мячами.		Комбинированный	маты, мячи	Повторение комплексов упражнений с предметами
22	Закрепление комплекса упражнений с мячами. Обучение учебной		Комбинированный	маты, мячи	Повторение комплексов



	комбинации 2.				упражнений с предметами
23	Совершенствование комплекса упражнений с мячами и Закрепление учебной комбинации 2.		Комбинированный	маты, мячи, скакалки	Повторение комплексов упражнений с предметами
24	Обучение комплексу упражнений с набивными мячами. Закрепление учебной комбинации 2.		Комбинированный	маты, набивные мячи, скамьи	Повторение комплексов упражнений с предметами
25	Закрепление комплекса упражнений с набивными мячами. Совершенствование учебной комбинации 2.		Комбинированный	маты, набивные мячи, скамьи	Повторение комплексов упражнений с предметами
26	Совершенствование комплекса упражнений с набивными мячами.		Комбинированный	Набивные мячи	Повторение комплексов упражнений с предметами
27	Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на скамейку.		Изучение нового материала	маты, скамьи,	Повторение лазания
28	Закрепление лазанья по гимнастической стенке с переходом на скамейку.		Закрепление знаний	скамьи, маты	Повторение лазания
29	Совершенствование лазанья по гимнастической стенке с переходом на скамейку.		Контрольный	скамьи, маты	Повторение лазания
<b>Раздел: подвижные игры с элементами волейбола</b>					
30	Обучение ловли и передачи мяча в 2 в движении. Повторение игр: «Перекинь», «Передал, садись»		Комбинированный	Волейбольные мячи,	Повторение правил подвижных игр
31	Закрепление ловли и передачи в 2 в движении. Закрепление игр: «Перекинь», «Передал, садись»		Закрепление знаний	Волейбольные мячи,	Повторение правил подвижных игр

32	Совершенствование ловли и передачи в 2 в движении. Закрепление игр: «Перекинь», «Передал, садись»		Комбинированный	Волейбольные мячи,	Повторение правил подвижных игр
<b>3 четверть</b>					
<b>Раздел: лыжи</b>					
33	Инструктаж по т/б при занятиях лыжами. Повторение теории.		Закрепление знаний	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение правил поведения на занятиях на улице
34	Обучение выполнению распоряжений в строю. Обучение 3 минутному скольжению с палками.		Изучение нового материала	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение поворота на месте
35	Закрепление выполнения распоряжений в строю и закрепление 3 минутному скольжению с палками		Закрепление знаний	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение поворота на месте
36	Совершенствование выполнения распоряжений в строю и 3 минутного скольжения с палками.		Контрольный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение поворота на месте
37	Обучение скользящему ходу. Передвижение по лыжне		Изучение нового материала	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение бесшажного хода
38	Закрепление скользящего хода. Передвижение по лыжне		Закрепление знаний	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение бесшажного хода
39	Совершенствование скользящего хода. Передвижение по лыжне.		Контрольный	Лыжи, палки, ботинки,	Повторение бесшажного хода

				фишки	
40	Обучение подъему «лесенкой». Разучивание игры: «Снежком по мячу»		Изучение нового материала	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение подъемов
41	Закрепление подъема «лесенкой» и игры: «Снежком по мячу»		Закрепление знаний	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение подъемов
42	Совершенствование подъема «лесенкой» и закрепление игры: «Снежком по мячу»		Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение подъемов
43	Обучение спуску в средней стойке, передвижение на лыжах 500 м. закрепление игры: «Снежком по мячу»		Комбинированный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение стоек
44	Закрепление спуска в средней стойке, передвижение на лыжах 600 м. закрепление игры: «Снежком по мячу»		Закрепление знаний	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение стоек
45	Совершенствование спуска в средней стойке, передвижение на лыжах 800 м.		Контрольный	Лыжи, палки, ботинки, фишки	Повторение стоек
<b>Раздел: подвижные игры с элементами волейбола</b>					
46	Повторение ловли и передачи мяча в 2 на месте. Повторение игры: «Перекинь».		Закрепление знаний	Волейбольные мячи, стойки, сетка	Повторение правил подвижных игр
47	Закрепление ловли и передачи мяча в 2 на месте. Закрепление игры: «Перекинь».		Закрепление знаний	Волейбольные мячи,	Повторение правил подвижных игр

				стойки, сетка	
48	Совершенствование ловли и передачи мяча в 2 на месте. Закрепление игры: «Перекинь».		Комбинированный	Волейбольные мячи, стойки, сетка	Повторение правил подвижных игр
49	Повторение ловли и передачи мяча в 2 в движении. Повторение игры: «Передал, садись»		Закрепление знаний	Волейбольные мячи, стойки, сетка	Повторение правил подвижных игр
50	Закрепление ловли и передачи мяча в 2 в движении. Закрепление игры: «Передал, садись»		Закрепление знаний	Волейбольные мячи, стойки, сетка	Повторение правил подвижных игр
51	Совершенствование ловли и передачи мяча в 2 на месте. Совершенствование игры: «Передал, садись»		Контрольный	Волейбольные мячи, стойки, сетка	Повторение правил подвижных игр
<b>4 четверть</b>					
<b>Раздел: легкая атлетика</b>					
52	Инструктаж по т/б при занятиях л/а. повторение теории.		Изучение нового материала	-	Повторение теории
53	Повторение сдачи рапорта, поворота кругом. Обучение 5 минутной ходьбе в среднем темпе.		Комбинированный	Фишки	Повторение поворотов на месте
54	Закрепление сдачи рапорта, поворота кругом. Закрепление 5 минутной ходьбы в среднем темпе.		Закрепление знаний	Фишки	Повторение поворотов на месте
55	Совершенствование сдачи рапорта,		Контроль	Фишки	Повторение

	поворота кругом и 5 минутной ходьбы в среднем темпе.		ный		поворотов на месте
56	Обучение эстафетному бегу и обучение комплексу упражнений в парах. Бег 100 метров.		Изучение нового материала	Фишки, эстафетные палки	Повторение приемов ходьбы
57	Закрепление эстафетного бега и закрепление комплекса упражнений в парах. Разучивание игры: «Попрыгунчики - воробушки»		Комбинированный	Фишки, эстафетные палки	Повторение приемов ходьбы
58	Совершенствование эстафетного бега. Закрепление игры: «Попрыгунчики - воробушки»		Комбинированный	Фишки, эстафетные палки	Повторение приемов ходьбы
59	Совершенствование игры: «Попрыгунчики - воробушки».		Контрольный	-	-
<b>Раздел: подвижные игры с элементами волейбола</b>					
60	Обучение передачи и ловли мяча 2 руками через сетку Разучивание игры: «Мяч на полу»		Изучение нового материала	Волейбольные мячи, стойки, сетка	Повторение правил подвижных игр
61	Закрепление передачи и ловли мяча 2 руками через сетку. Закрепление игры: «Мяч на полу»		Закрепление знаний	Волейбольные мячи, стойки, сетка	Повторение правил подвижных игр
62	Совершенствование передачи и ловли мяча 2 руками через сетку. Закрепление игры: «Мяч на полу»		Комбинированный	Волейбольные мячи, стойки, сетка	Повторение правил подвижных игр
63	Обучение передачи и ловли мяча одной рукой через сетку. Совершенствование игры: «Мяч на полу».		Комбинированный	Волейбольные мячи, стойки,	Повторение правил подвижных игр

				сетка	
64	Закрепление и совершенствование передачи и ловли мяча одной рукой через сетку.		Закрепление знаний	Волейбольные мячи, стойки, сетка	Повторение правил подвижных игр

**Методические указания к планированию  
4Б 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).

**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 вперед 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.

**Бег и изменениями направления.** По сигналу учителя класс бежит за направляющим, по следующему сигналу, поворачиваются на 180 градусов и бегут в обратном направлении.

**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, проползают 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.

**Упражнения в парах и тройках.** 1 - И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. 1 - 2 – медленно встать на носки, руки вверх, потянуться. 3-4 – медленно вернуться в И.П. 2 -И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. 1 –наклон вправо. 2 – И.П. 3 – 4 – то же влево. 3 - И.П. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. 1-3 – пружинящие наклоны вперед. 4 – И.П. 5 - И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. 1 – выпад вправо. 2 – И.П. 3-4 – то же влево. 5 - И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. 1 – присед. 2 –И.П. 6 - И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. 1-4– поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера. 7 - И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). 1- 4 - прыжки на левой. Тоже самое выполнять в тройках.

**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.

**Подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки».** На полу или на площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих—кот, он помещается в центре круга, остальные играющие — воробушки — становятся за кругом у самой черты. По сигналу руководителя воробушки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается



поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот — воробушком, и игра повторяется вновь.

### **Раздел: Гимнастика»**

#### **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 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.

#### **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.

**Учебная комбинация 1.** Подойти к матам, рука вверх, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, встать выполнить ласточку. Встать руки вверх. Шаг в сторону.

**Учебная комбинация 2.** Подойти 3 красивых шага, выполнить ласточку, встать руку вверх, кувырок вперед, стойка на лопатках, из группировки встать руки вверх, снова кувырок. Встать, руки поднять вверх. Шаг в сторону.

**Комплекс упражнений с набивными мячами**

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

**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.

**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 ногое.

**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 нес тела на правую лыжу, приставить к правой левую лыжу и палку, и т. л до полного поворота ив 360е.
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 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. 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.

### **Раздел: Подвижные игры с элементами волейбола**

**Подвижная игра «Перекинь».** Из класса выбираются два водящих, превращающихся автоматически в так называемых собачек. В середине площадки рисуется круг больших размеров, по линии которого выстраиваются все участники, а водящие встают в его центр, пытаясь поймать мяч или хотя бы дотронуться до него рукой в то время, когда остальные участники перебрасывают друг другу одновременно два мяча. Они могут и отнимать мяч у участников. Если водящий сможет выхватить мяч, то водящим становится именно тот игрок, который не сумеет его удержать или удачно перебросить. Так они временно меняются с ними местами.

**Передача - ловля мяча в парах** 1 - Один недобрасывает мяч партнёру на 1-2 м, набрасывает левее, правее или за голову. Другой старается переместиться к летящему мячу так, чтобы до касания к нему руками уже находился в исходном положении. 2 - Учащиеся располагаются в парах на расстоянии 4 м. Один несильным ударом направляет мяч другому на 1 м ближе, левее или правее его. 3 - То же, что и в упражнении 2, но расстояние между игроками 6 м. Ударом или передачей мяч направляется партнеру на 1,5—2 м от него. 4 - Учащиеся в колонне располагаются в зоне 6., учитель с мячом в зоне 3. Учитель несильным ударом направляет мяч в зону 5 или 1. Учащиеся поочередно после перемещения в сторону принимают мяч и передают его в зону 3. 5 - Учитель с мячом стоит на стуле в зоне 3 с одной стороны сетки, учащиеся построены в колонну в зоне 6 - с другой. Учитель несильным ударом направляет мяч через сетку, учащиеся поочередно, выходя под мяч, принимают его и направляют в зону 2.

Вариации выполнения упражнений: Передача мяча после перемещения вперед, в стороны, назад.

**Подвижная игра «Мяч соседу».** Все участники игры встают в круг. Для игры нужно 2 мяча. Мячи могут быть абсолютно любые. В начале игры один мяч берет любой из участников, а другой мяч берет тот участник, который стоит напротив. По команде Старт все игроки начинают быстро передавать мяч в одном направлении. Мячи нужно

передавать очень быстро, чтобы один из мячей догнал другой. В итоге тот участник, у которого в руках окажется одновременно два мяча, считается проигравшим. Если во время игры кто-нибудь уронил мяч, то он должен как можно скорее его поднять и продолжить игру.

**Подвижная игра «Передал, садись».** В начале игры участники делятся на две. Из каждой команды выбирается капитан. Все участники становятся вдоль одной воображаемой линии. А капитан посередине напротив, где-то на расстоянии 5-8 метров от линии. Капитан каждой команды берет мяч. По команде «Старт» игра начинается. Капитан кидает мяч первому участнику своей команды. Тот должен поймать мяч и как можно быстрее кинуть его обратно капитану, как только он кинул мяч обратно, он должен присесть (и остаться сидеть). Далее капитан бросает мяч следующему игроку своей команды и так далее. Когда капитан получит мяч от последнего игрока своей команды, он поднимает мяч вверх и вся команда встает. Команда, капитан которой первым поднимет мяч, выигрывает. Если вдруг игрок не поймал мяч от капитана, то он должен сбегать за ним, встать обратно на свое место и снова кинуть мяч капитану. Если капитан не поймал мяч от игрока, то капитан должен сбегать за мячом, вернуться на свое место и продолжить игру.

**Подвижная игра «Перестрелбой».** Игроки располагаются с двух сторон от сетки (как в волейболе). В команде 6-8 человек. Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по всем правилам волейбола, переправляя третьим ударом на сторону противников, которые стараются принять мяч и также разыграть его. Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию плена. Команда теряет подачу. Игра возобновляется. Игра длится 10-15 мин. Побеждает команда, у которой по окончании игры в зоне пленных будет меньше игроков. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Пленный в ходе игры (не выходя в поле) старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны противника) подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом (из трёх) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки пленный возвращается к своим партнёрам, а в случае ошибки за линию плена идёт второй игрок. 3. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно досылать мяч своим партнёрам, находящимся в плену. 4. Игра идёт по волейбольным правилам.

**Критерии оценивания  
обучающихся 4Б 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 материала, затрудняется выполнять двигательные действия, физические упражнения выполняет с полной помощью учителя.	

**Список литературы:**

- ✓ Сборник № 1 Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для 0 – 4 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