**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Забитуйская средняя общеобразовательная школа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Утверждаю**  **Директор МБОУ Забитуйская СОШ**  **В. А. Арзаев**  **от «30» августа 2019 г.**  **Приказ № \_** | **Согласовано**  **Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Ящук**  **от «30» августа 2019 г.** | **Рассмотрено на МО учителей нач.кл**  **Протокол № 1 от**  **28 августа 2019 г. Руководитель МО**  **\_\_\_\_\_\_\_А.Н.Лежанина** |

**Рабочая учебная программа по**

**физической культуре/ 4 класс**

**для обучающихся по адаптированной программе для детей**

**с умственной отсталостью**

**на 2019-2020 учебный год**

**Составлена на основе АООП ФГОС УО (I вариант)**

**Программу составила Ящук Л. А.**

**Забитуй, 2019 г.**

**4 КЛАСС**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Адаптированная рабочая программа составлена на основе** Федерального Государственного образовательного

стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной

Адаптированной основной образовательной программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), /М-во образования и науки Российской Федерации. – М. Просвещение, 2017/ и учебным планом на 2019– 2020 учебный год

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно- развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество. Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Общая характеристика учебного предмета**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач** физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;

- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-

физкультурной деятельности;

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре; -

воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения; Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных

функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; - самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;

- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 4классе должны быть достигнуты определённые результаты.

**Место предмета в учебном плане**

Количество часов по учебному плану - 3 часа в неделю

Количество часов в год по программе - 102 часа

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются

следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- развивать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками. Уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорной ситуации.

- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются

следующие умения:

**-** планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Минимальный уровень:**

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении

общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия и физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки. Подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

участие в оздоровительных занятиях в режиме дня;

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки ; подача и выполнение строевых команд. Ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; совместное участие со сверстниками и в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельность;

при выполнении учебных заданий находить ошибки, отбирать способы их исправления. Видеть красоту движений, оценивать телосложения и осанки.

**Учебно-тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы программы** | **Количество часов** |
| Гимнастика и акробатика | 25 |
| Лёгкая атлетика | 28 |
| Лыжная подготовка | 18 |
| Пионербол | 9 |
| Баскетбол | 6 |
| Подвижные игры | 16 |
| **Итого:** | **102** |

**Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

***Основы знаний.***

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. **Гимнастика и акробатика**

Строевые упражнения: Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

Ощеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: - упражнения на осанку;

- дыхательные упражнения;

- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.

Ощеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

Элементы акробатических упражнений: Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

Лазанье: Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

Висы: Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

Равновесие: Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

Опорные прыжки: Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок.

**Лёгкая атлетика**

Ходьба: Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег: Понятие *низкий старт.* Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м).

Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие *эстафета*(круговая). Расстояние 5—15 м.

Прыжки: Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом *перешагивание* (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание: Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м.

**Лыжная подготовка**

Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).

**Подвижные и спортивные игры**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «»Запрещённое движение», «Фигуры».

Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза». Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».

Игры зимой: «Снежком по мячу», «Крепость».

Пионербол: Ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, сверху, нападающий удар, учебная игра.

Баскетбол: Простейшее ознакомление с правилами игры. Удары мяча о пол и его ловля. Передача мяча сверху и его ловля, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча снизу по корзине.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **№ урока по теме** | **Тема урока** | **Планируемые результаты** | |
| **Личностные** | **Предметные** |
|  |  |  | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознание представление о качествах хорошего ученика, проявление особого интереса к новому, школьному содержанию занятий. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метании. Соблюдать  технику безопасности. |
| 1. | 1. | Ходьба в быстром темпе (наперегонки). |  | Правильно дышать при ходьбе. Следить за осанкой, соблюдать технику безопасности. |
| 2. | 2. | Высокий старт. |  | Правильно выполнять и слушать внимательно команды при старте. Знать, как называется начало и конец бега. Соблюдать технику |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | безопасности на старте и  при беге. |  |  |
| 3. | 3. | Контрольные испытания |  | Соблюдать технику  безопасности |  |  |
| 4. | 4. | Прыжки с ноги на ногу до 20 метров. |  | Координировать движения рук и ног(правая рука и левая нога и наоборот) |  |  |
| 5. | 5. | Низкий старт (понятие.) |  | Знать на какие дистанции бегун стартует с низкого старта. |  |  |
| 6. | 6. | Метание мяча в вертикальную цель. |  | Следить за правильной работой ног и туловища, за техникой безопасности при метании. |  |  |
| 7. | 7. | Ходьба в приседе. |  | Следить за правильной  осанкой при ходьбе. |  |  |
| 8. | 8. | Бег в чередовании с ходьбой |  | Держать дистанцию при беге, следить за работой рук. |  |  |
| 9. | 9. | Прыжки в длину с места. |  | Правильно выполнять отталкивание и следить за мягким приземлением. |  |  |
| 10. | 10. | Полоса препятствий. |  | Соблюдать технику безопасности. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимнастика и акробатика 25/10** | | | | | | |
|  |  |  | Положительное отношение к занятиям. Умение использовать ценности физической культуры для индивидуальных потребностей, достижение личностно значимых результатов. | Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |  |  |
| 11. | 1. | Лазание по гимнастической стенке. |  | Следить за работой рук при лазании. |  |  |
| 12. | 2. | Челночный бег3х10. |  |  |  |  |
| 13. | 3. | Вис на рейке гимнастической  стенке на время. |  | Правильно дышать при  беге. |  |  |
| 14. | 4. | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. |  | Держать дистанцию при выполнении. |  |  |
| 15. | 5. | Расхождение вдвоём при встрече на скамейке. |  |  |  |  |
| 16. | 6. | Перестроение из одной шеренги в  две и наоборот. |  |  |  |  |
| 17. | 7. | Поворот кругом переступанием. |  | Поворот выполнять  через левое плечо. |  |  |
| 18. | 8. | Комплекс упражнений со  скакалкой. |  |  |  |  |
| 19. | 9. | Ходьба по наклонной доске. |  | Держать равновесие. |  |  |
| 20. | 10. | Равновесие «ласточка» |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подвижные игры 16/6** | | | | | | |
|  |  |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. Стремление к победе, умение достойно проигрывать. | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 21. | 1. | «Пустое место» |  |  |  |  |
| 22. | 2. | «Бездомный заяц» |  |  |  |  |
| 23. | 3. | «Найди предмет» |  |  |  |  |
| 24. | 4. | «Перестрелка» |  |  |  |  |
| 25. | 5. | «Запрещённое движение» |  |  |  |  |
| 26. | 6. | «Музыкальная змейка» |  |  |  |  |
| **Пионербол 9** | | | | | | |
|  |  |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Описывать технику |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Стремление к победе, умение достойно проигрывать. | игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 27. | 1. | Стойка игрока. Перемещение по  площадке. |  | Свободно передвигаться  по площадке. |  |  |
| 28. | 2. | Переход. |  | Следить за правильным  переходом на площадке. |  |  |
| 29. | 3. | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах. |  |  |  |  |
| 30. | 4. | Броски мяча в парах через сетку. |  |  |  |  |
| 31. | 5. | Броски и ловля мяча после  перемещения. |  |  |  |  |
| 32. | 6. | Подача мяча сверху. |  | Правильно выполнять  подачу мяча. |  |  |
| 33. | 7. | Подача мча снизу. |  | Правильно выполнять  подачу мяча. |  |  |
| 34. | 8. | Приём мяча после подачи |  | Следить за правильным работой рук при приёме мяча. |  |  |
| 35. | 9. | Учебная игра. |  | Соблюдать правильный  переход и правила игры. |  |  |
| **Гимнастика и акробатика 25/6** | | | | | | |
|  |  |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении | Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | поставленных целей. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | упражнений. |  |  |
| 36. | 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. |  | Следить за правильным положением головы, ног, туловища. |  |  |
| 37. | 12. | Ходьба по гимнастической  скамейке с предметами. |  | Держать равновесие. |  |  |
| 38. | 13. | Перестроение из одной шеренге в  две и наоборот. |  | Держать дистанцию в  строю. |  |  |
| 39. | 14. | Лазание по канату произвольным  способом. |  | Следить за работой рук  при спуске с каната. |  |  |
| 40. | 15. | Подтягивание в висе на канате. |  |  |  |  |
| 41. | 16. | Опорный прыжок через «козла»:  наскок на колени соскок. |  |  |  |  |
| **Баскетбол 6** | | | | | | |
|  |  |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. Стремление к победе, | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | умение достойно проигрывать. | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 42. | 1. | Разметка площадки. Правила поведения. |  | Знать линии на баскетбольной площадке. |  |  |
| 43. | 2. | Стойка и перемещение. |  | Следить за работой ног  при перемещении. |  |  |
| 44. | 3. | Передача мяча в парах. |  | Выполнять стойку при передаче. |  |  |
| 45. | 4. | Удары мяча о пол и его ловля. |  |  |  |  |
| 46. | 5. | Ведение мяча на месте |  | Выполнять толкательные движения рукой. |  |  |
| 47. | 6. | Игра па упрощённым правилам. |  | Соблюдать правила  игры. |  |  |
| **Подвижные игры 16/6** | | | | | | |
|  |  |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. Стремление к победе, умение достойно проигрывать. | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 48. | 7. | «Фигуры». |  | |  |  |  |
| 49. | 8. | «Обгони мяч». |  | |  |  |  |
| 50. | 9. | «Гонка мячей по кругу». |  | |  |  |  |
| 51. | 10. | «Шишки, жёлуди, орехи». |  | |  |  |  |
| 52. | 11. | «Передал, садись». |  | |  |  |  |
| 53. | 12. | «Мяч по кругу» |  | |  |  |  |
| **Лыжная подготовка 18** | | | | | | | |
|  |  |  | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Уметь переносить лыжи к месту занятий, ходить на месте с подниманием носков лыж, ходить приставным и ступающим шагом. Передвигаться ступающим и скользящим шагом. Выполнять спуск в основной стойке. Подниматься в подъём ступающим и скользящим шагом. Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовки. |  |  |
| 54. | 1. | Правила ухода за лыжами, помощь  при обморожении. | |  |  |  |  |
| 55. | 2. | Выполнение команд в строю | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | «Лыжи положить!», «Лыжи взять!» |  |  |  |  |
| 56. | 3. | Передвижение скользящим шагом. |  | Скользить на одной  лыже. |  |  |
| 57. | 4. | Подъём ступающим шагом на  склон. |  |  |  |  |
| 58. | 5. | Ознакомление с попеременным 2-х  шажным ходом. |  |  |  |  |
| 59. | 6. | Подъём скользящим шагом. |  |  |  |  |
| 60. | 7. | Подъём «ёлочкой» на склон. |  |  |  |  |
| 61. | 8. | Спуски в средней стойке. |  |  |  |  |
| 62. | 9. | Поворот переступанием в  движении. |  |  |  |  |
| 63. | 10. | Подъём «лесенкой» на склон. |  |  |  |  |
| 64. | 11. | Торможение на лыжах. |  |  |  |  |
| 65. | 12. | Спуски в основной стойке. |  |  |  |  |
| 66. | 13. | Передвижение на лыжах разными  способами. |  |  |  |  |
| 67. | 14. | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 30-40 метров. |  |  |  |  |
| 68. | 15. | Передвижение на лыжах до (1,5 км  за урок). |  |  |  |  |
| 69. | 16. | Круговая эстафета. |  |  |  |  |
| 70. | 17. | Одновременный бесшажный ход. |  |  |  |  |
| 71. | 18. | Игры на лыжах «Подбери флажок»,  «Кто быстрее». |  |  |  |  |
| **Гимнастика и акробатика 25/9** | | | | | | |
|  |  |  | Проявлять | Соблюдать технику |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |  |  |
| 72. | 17. | Упражнения в равновесии. |  |  |  |  |
| 73. | 18. | Броски мяча в стену с отскоком. |  |  |  |  |
| 74. | 19. | Кувырок вперёд. |  | Держать группировку  при кувырке. |  |  |
| 75. | 20. | Кувырок назад из упора присев в  упор присев. |  | Держать группировку  при кувырке. |  |  |
| 76. | 21. | Комбинация из кувырков. |  |  |  |  |
| 77. | 22. | «Полушпагат». |  |  |  |  |
| 78. | 23. | «Мост» из положения лёжа. |  |  |  |  |
| 79. | 24. | Упражнения с гимнастическими  палками. |  |  |  |  |
| 80. | 25. | Подтягивание в висе на  перекладине. |  | Правильно дышать при  подтягивание. |  |  |
| **Подвижные игры 16/4** | | | | | | |
|  |  |  | Проявлять  дисциплинированность, | Руководствоваться  правилам игры. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 81. | 13. | «Кто обгонит?» |  |  |  |  |
| 82. | 14. | «Точно в цель». |  |  |  |  |
| 83. | 15. | «Подвижная цель». |  |  |  |  |
| 84. | 16. | «Светофор». |  | |  |  |
| **Лёгкая атлетика 28/18** | | | | | | |
|  |  |  | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознание представление о качествах хорошего ученика, проявление особого интереса к новому, школьному содержанию занятий. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метании. Соблюдать  технику безопасности. |  |  |
| 85. | 11. | Прыжки в высоту способом |  | Следить за техникой |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | «перешагивание». |  | выполнения. |  |  |
| 86. | 12. | Метание мячей в цель. |  |  |  |  |
| 87. | 13. | Бег с преодолением небольших  препятствий. |  |  |  |  |
| 88. | 14. | Метание мяча на дальность. |  |  |  |  |
| 89. | 15. | Понятие эстафета (круговая) |  |  |  |  |
| 90. | 16. | Прыжки в длину с разбега. |  | Следить за правильным отталкиванием и приземлением. |  |  |
| 91. | 17. | Бег на 30 метров. |  | Не перебегать свою  дорожку. |  |  |
| 92. | 18. | Повторное прохождение отрезков  15метров. |  |  |  |  |
| 93. | 19. | Прыжки со скакалкой. |  |  |  |  |
| 94. | 20. | Бег на короткую дистанцию. |  |  |  |  |
| 95. | 21. | Передача набивного мяча (1 кг.). |  |  |  |  |
| 96. | 22. | Запрыгивание с последующим  спрыгиванием. |  |  |  |  |
| 97. | 23. | Бег с горки в максимальном темпе. |  |  |  |  |
| 98. | 24. | Повторное выполнение  многоскоков. |  |  |  |  |
| 99. | 25. | Прыжки правым и левым боком. |  |  |  |  |
| 100. | 26. | Бег на дистанцию 300 метров. |  |  |  |  |
| 101. | 27. | Прыжки по разметкам в  полуприседе. |  |  |  |  |
| 102. | 28. | Повторный бег с максимальной скоростью30 м. |  |  |  |  |

**Список литературы**

В.М. Мозговой «Уроки физической культуры в начальных классах», 2009 г. Москва, «Просвещение». Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе», 1997 г. Москва, «Учебная литература». Ю.Д.Железняков »Спортивные игры», 2001 г. Москва, Издательский центр «Академия» Г.А.Колодницкий «Лёгкая атлетика», 2011г. Москва, «Просвещение».

Е.М.Лутковский и А.А.Филиппов «Лёгкая атлетика», 1977 г. Москва «Физкультура и спорт».

И.А.Винер «Гимнастика», 2011г. Москва, «Просвещение».

Периодические издания «Физкультура в школе» 2016г-2017г. и «Спорт в школе» 2016-2017г.

Адаптированная основная образовательная программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), /М-во образования и науки Российской Федерации. – М. Просвещение, 2017/