

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Школа для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР  
 Хардина Г.А.  
«02» сентября 2019 г.

Утверждаю:  
Директор школы  
 Волегова М.В.  
«02» сентября 2019г.

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для обучающихся 4 класса  
(1 вариант)**

**Учитель:  
Пилепенко Ольга Николаевна**

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии со следующими документами:

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2019-2020 учебный год.

## **2. Цель, задачи**

**Цель:** всестороннее развитие личности обучающегося с у.о. в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация. .

### **Задачи:**

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей;
- 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 установок на сохранение и укрепление здоровья, навыков ЗОЖ;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, навыков культурного поведения.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

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.

В работе с обучающимися с легкой умственной отсталостью заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход для обучающихся с легкой умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей. Особо внимание следует обратить на заключение врача о физическом состоянии и возможностях каждого обучающегося.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроках со всеми. Для них нагрузка, степень сложности упражнений снижаются.

Деятельностный подход строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Все занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Обучающиеся занимаются в спортивной форме, обуви.

Проводятся вводный, текущий инструктажи техники безопасности.

Основные методы обучения: упражнение, игра. В системе используются корригирующие упражнения.

Варируются формы организации деятельности детей: фронтальные, групповые, парные.

Упражнения выполняются по показу, словесной инструкции.

### **3. Место учебного предмета в учебном плане**

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана МБОУ «Школа для детей с ОВЗ».

Рабочая программа по физической культуре в 4 классе рассчитана на *99 часов в год, при 3 часах в неделю.*

Продолжительность занятий - 40 минут.

### **4. Планируемые результаты освоения программы**

К **личностным результатам** относятся:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Предметные результаты**

<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья;</li><li>• знание основных правил поведения на уроке, осознанное их применение;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• знания о физкультуре, как средстве укрепления здоровья;</li><li>• самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li><li>• владение комплексами упражнений</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</li> <li>• выполнение несложных упражнений по словесной инструкции;</li> <li>• знание основных строевых команд;</li> <li>• ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</li> <li>• взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</li> <li>• участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</li> <li>• знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;</li> <li>• соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<p>для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение основных двигательных действий: бег, ходьба, прыжки, метания, игры по заданию учителя;</li> <li>• подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</li> <li>• совместное участие в подвижных играх, эстафетах;</li> <li>• оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе организации и участия в подвижных играх;</li> <li>• знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности, применение в практической деятельности;</li> <li>• знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;</li> <li>• соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
<p>Трухин Р., Городилова Н., Фефилова С. Тупицина Н.</p>	<p>Мельник Г., Казак А., Гоголева Л., Наймушин Д., Бурцев Д. Перетягин В. Гаврикова М, Злобин Д.</p>

### 5. Контроль, оценивание результатов. Промежуточная аттестация.

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся является важной составной частью процесса обучения. Целью контроля является определение качества усвоения обучающимися программного материала, диагностирование и корректирование их знаний и умений, воспитание ответственности к учебной работе.

Контроль должен быть целенаправленным, объективным, всесторонним, регулярным.

**Текущий контроль** проводится в течение всего обучения, на каждом уроке. Оценивание при текущем контроле оказывает огромное воспитательное воздействие. Объективная оценка может поддержать, подбодрить ученика, поспешно выставленная – задержать, затормозить.

Оценивание осуществляется на качественном уровне.

Действует 5-балльная система оценивания с учётом индивидуальных особенностей детей. Обучающиеся оцениваются по результатам индивидуального опроса.

Отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение.

- Оценка «5» — правильно выполняет действие (упражнение), самостоятельно применяет действие в любой ситуации;
- Оценка «4» — способен самостоятельно выполнять или применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;
- Оценка «3» — допускает ошибки при выполнении действия (упражнения), требуется помощь учителя;
- Оценка «2» — неправильно выполняет действие (упражнение), требуется помощь учителя.

Кроме этого, при оценивании используются следующие **критерии**:

- - как ученик овладел основами двигательных навыков;
- - как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- - как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- - как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- - как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- - как относится к урокам;
- - каков его внешний вид;
- - соблюдает ли дисциплину.

**Промежуточная аттестация** осуществляется на основе годовой оценки.

### **6. Содержание изучаемого 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.

#### ***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Осанка. Физические качества. Предупреждение травм во время занятий.

#### ***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал.**

##### ***Построения и перестроения.***

##### ***Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):***

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

##### ***Упражнения с предметами:***

с гимнастическими палками; кольцами, флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; передача предметов;

упражнения на равновесие; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.*

Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по гимнастической скамейке, через препятствия. Висы на рейке. Перелезание через препятствия.

### *Легкая атлетика*

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Закрепление у учащихся правильного положения тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### **Практический материал:**

*ОРУ.*

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

*Ходьба.* Ходьба с изменением темпа, направления движения. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», **способом «перешагивание»**.

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных

мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность с места из разных исходных положений. **Броски набивного мяча (до 1кг) различными способами двумя руками.**

#### **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, повороты на месте, **торможения**

#### **Игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу, ведение мяча)

#### **Практический материал.**

Подвижные игры;

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями.

#### **Распределение часов**

Разделы	Легкая атлетика	Лыжная подготовка	Гимнастика	Подвижные игры
Количество часов	31	20	26	25
Итого за год: 102 часа				

#### **Разбивка часов по четвертям**

Четверть	Кол-во часов
1	24
2	23
3	30
4	25
<b>Итого</b>	<b>102</b>

### **7. Базовые учебные действия**

#### **Личностные учебные действия**

- осознание себя как ученика;
- заинтересованное посещение уроков;
- положительное отношение к окружающей действительности;
- выполнение учебных заданий, поручений;
- понимание личной ответственности за свои поступки.

#### **Коммуникативные учебные действия**

- умения вступать в контакт, работать в коллективе;
- умения обращаться за помощью, принимать помощь;
- умения сотрудничать с взрослыми, сверстниками в разных речевых ситуациях;
- умения воспроизводить слоги, слова, предложения, доступные рассказы;
- умения участвовать в доступных речевых ситуациях.
- умения слушать и понимать инструкцию к учебному заданию;
- конструктивно взаимодействовать с людьми.

#### **Регулятивные учебные действия**

- соблюдение ритуалов школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
- умения принимать цели, включаться в деятельность, следовать предложенному образцу, плану;
- умения соотносить свои действия, их результаты с заданным образцом;
- умения принимать оценку деятельности;
- умения участвовать в деятельности;
- контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

#### **Познавательные учебные действия**

- умения сравнивать, выделять информацию;
- умения формулировать цель;
- умения работать с несложной по структуре и содержанию информацией (понимать изображение, элементарные схемы).
- умение находить общие и отличительные признаки.

### **8. Календарно-тематический план предмета**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол час</b>	<b>Дата</b>	<b>Виды деятельности</b>
<b>1 четверть 24ч</b>				
1.	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.	1	2.09	
<b>Легкая атлетика</b>			4.09	
2.	Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, равнение, повороты на месте. Ходьба с заданиями.	1	5.09	Построение
3.	Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроения. Ходьба с заданиями.	1	9.09	Построение
4.	Высокий и низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1	11.09	Перестроения, ходьба
5.	Челночный бег (р). Специальные беговые упражнения.	1	12.09	Игровая,
6.	Челночный бег (с). Строевые упражнения. Ходьба с заданиями. Перестроения.	1	16.09	Ходьба
7.	Бег с изменением темпа и направления движения. Чередование бега с ходьбой до 40 м (20м — бег, 20м — ходьба).	1	18.09	Ходьба
8.	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1	19.09	Бег
9.	Медленный бег с сохранением осанки, с изменением направлений, с преодолением препятствий.	1	23.09	Бег
10.	Прыжки в длину с места (с широким использованием	1	25.09	Бег

	подводящих, различных по форме прыжков), в ориентир			
11.	Прыжки с продвижением. Прыжки в длину с разбега.	1	26.09	Бег Игра
12.	Прыжки в длину с места и с разбега на результат	1	30.09	Бег, ходьба, игра
13.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», способом «перешагивание» (р),	1	02.10	Бег, ходьба, игра
14.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», способом «перешагивание» (с)	1	03.10	Бег, игра
15.	Метание малого мяча с места правой и левой рукой на дальность. Метание колец на шесты.	1	7.10	Прыжки
16.	Метание малого мяча с места правой и левой рукой на дальность на результат	1	9.10	Прыжки
17.	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1	10.10	Прыжки
18.	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Игры с бегом («Совушка»)	1	14.10	Игра
19.	Построение в круг по ориентиру. Игры бегом («Пустое место»)	1	16.10	Бег, игра
20.	Игры с метаниями («Подвижная цель»)	1	17.10	Броски
21.	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Игры бегом («Вызов номеров», «Сумей догнать»)	1	21.10	Метание
22.	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Игры с метаниями («Кого назвали — тот и ловит», «Догони мяч»)	1	23.10	Метание
23.	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Игры с метаниями («Кто дальше?», «Вышибалы»)	1	25.10	Метание
24.	Ходьба, прыжки, метание. Обобщающий урок	1	26.10	Игра
	<b>2 четверть 23ч Гимнастика</b>			
25.	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Названия гимнастических снарядов. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Строевые упражнения. ОРУ с предметами.	1	6.11	Узнавание, различение
26.	Равновесие. Ходьба по г. скамейке с заданиями (стойка на носках, кружение, с различным положением рук)	1	7.11	Гимнастика
27.	Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с предметами	1	11.11	Гимнастика
28.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с мячом. Соскок с сохранением равновесия.	1	13.11	Гимнастика
29.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с мячом. Расхождение вдвоём.	1	14.11	Гимнастика
30.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	18.11	Гимнастика
31.	ОРУ с гантелями. Лазание по г. скамейке с заданиями. Опорные прыжки на г. скамейке (для сохранных детей)	1	20.11	Гимнастика
32.	Лазание по г. стенке вверх, вниз, влево, вправо. ОРУ с обручем.	1	21.11	Гимнастика
33.	Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не	1	25.11	Гимнастика

	пропуская реек. ОРУ с гимнастическими палками.			
34.	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	1	27.11	Гимнастика
35.	Полоса препятствий: подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1	28.11	Гимнастика
36.	ОРУ с обручем. Висы на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке с переходом на г. скамейку.	1	2.12	Гимнастика
37.	Лазание по гимнастической стенке с переходом на г. скамейку.	1	4.12	Гимнастика
38.	Пролезание сквозь гимнастические обручи. Элементы акробатики.	1	5.12	Гимнастика
39.	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	1	9.12	Гимнастика
40.	Прыжки через короткую и длинную скакалки (разучивание).	1	11.12	Гимнастика
41.	Прыжки через короткую и длинную скакалки (совершенствование).	1	12.12	Гимнастика
42.	ОРУ с предметами. Элементы акробатических упражнений. Группировка. Перекаты.	1	16.12	Гимнастика
43.	Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1	18.12	Гимнастика
44.	Элементы акробатических упражнений. Комбинация из изученных элементов.	1	19.12	Гимнастика
45.	Ритмические упражнения.	1	23.12	Гимнастика
46.	Подвижные игры («Слон», «Бой петухов»)	1	25.12	Гимнастика
47.	Гимнастика. Обобщающий урок	1	26.12	Гимнастика
	<b>3 четверть 30ч</b> <b>Лыжная подготовка, гимнастика</b>			
48.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. Инструктаж по ТБ на занятиях л/подготовкой. Температурный режим. Одежда и обувь лыжника. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.	1	9.01	Узнавание, различение
49.	Построение с лыжами. Переноска лыж. Прикрепление.	1	13.01	Лыжная подготовка
50.	Переноска лыж. Прикрепление. Повороты на месте «переступанием», «махом» Скользящий шаг.	1	15.01	Лыжная подготовка
51.	Переноска лыж. Прикрепление. Повороты на месте. Скользящий шаг. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»	1	16.01	Лыжная подготовка
52.	Переноска лыж. Прикрепление. Повороты на месте «переступанием». Попеременный двухшажный ход.	1	20.01	Лыжная подготовка
53.	Передвижение изученным ходом до 1 км	1	22.01	Лыжная подготовка
54.	Передвижение изученным ходом до 1 км	1	23.01	Лыжная подготовка

55.	Бесшажный ход с палками на пологом склоне. Разучивание.	1	27.01	Лыжная подготовка
56.	Бесшажный ход с палками на пологом склоне. Совершенствование.	1	29.01	Лыжная подготовка
57.	Спуски с пологого склона в основной стойке. Подъём «ёлочкой» на склон.	1	30.01	Лыжная подготовка
58.	Спуски с пологого склона в основной стойке. Подъём «Ёлочкой» на склон. Торможения.	1	3.02	Лыжная подготовка
59.	Повторное прохождение отрезков до 100м изученными ходами.	1	5.02	Лыжная подготовка
60.	Передвижение по учебному кругу до 1 км.	1	6.02	Лыжная подготовка
61.	Передвижение по учебному кругу до 1 км.	1	10.02	Лыжная подготовка
62.	Подвижные игры на лыжах «Слалом». Торможения.	1	12.02	Лыжная подготовка
63.	Подвижные игры на лыжах «Нарисуй снежинку», «Кто быстрее»	1	13.02	Лыжная подготовка
64.	Подвижные игры на лыжах на склоне «Цепи», «Проедь в ворота». Торможения	1	17.02	Лыжная подготовка
65.	Встречная эстафета на лыжах.	1	19.02	Лыжная подготовка
66.	Прохождение изученным ходами до 1 км	1	20.02	Лыжная подготовка
67.	Прохождение отрезков на скорость по 100м.	1	26.02	Лыжная подготовка
68.	Равномерное передвижение до 1км.	1	27.02	Лыжная подготовка
69.	Подвижные игры на лыжах.	1	2.03	Лыжная подготовка
70.	Лыжная подготовка. Контроль	1	4.03	Лыжная подготовка
71.	ГИМНАСТИКА. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями (стойка на носках, кружение, с различным положением рук)	1	5.03	ОРУ
72.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различным положением рук, с мячом. Соскок с сохранением равновесия.	1	11.03	ОРУ
73.	ОРУ с фитболами. Лазание по г. скамейке с заданиями	1	12.03	ОРУ
74.	ОРУ с гантелями. Отжимания из различных И.П. Подводящие упражнения	1	16.03	Гимнастика
75.	ОРУ с обручами. Развитие силы.	1	18.03	Гимнастика
76.	ОРУ с гимнастическими палками. Развитие гибкости. Обобщающий урок	1	19.03	Гимнастика
	<b>4 четверть 25ч</b> <b>Легкая атлетика, подвижные игры</b>			
77.	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; двигательные качества человека.	1	30.03	Ходьба
78.	Строевые упражнения. Построение и перестроения.	1	1.04	Бег

	Ходьба с заданиями.			
79.	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков) Прыжок в длину с места в ориентир.	1	2.04	Ходьба
80.	Прыжки в длину с места. Контроль.	1	6.04	Прыжки
81.	Прыжки с продвижением. Прыжки в длину с разбега.	1	8.04	Прыжки
82.	ОРУ с гантелями. Прыжки в высоту с прямого разбега, <b>способом «перешагивание»</b> (разучивание)	1	9.04	Прыжки
83.	ОРУ с обручем. Прыжки в высоту с прямого разбега, <b>способом «перешагивание»</b> (совершенствование)	1	13.04	Прыжки
84.	ОРУ с г.палками. Метание малого мяча с места правой и левой рукой на дальность и в цель.	1	15.04	Прыжки
85.	Метание колец на шести. Игры с метаниями («Метко в цель», «Вышибалы»)	1	16.04	Броски мяча
86.	Игры с метаниями («Кого назвали — тот и ловит», «Догони мяч»)	1	20.04	Метание
87.	Игры с бегом («Вызов номеров» «Пустое место»)	1	22.04	Метание
88.	ОРУ с предметами. Игры с бегом («Вызов номеров» «Поймай хвост дракона»)	1	23.04	Метание
89.	Ходьба и бег с препятствиями. Понятия «старт», «финиш».	1	27.04	ОРУ
90.	Бег на скорость. Правила эстафет.	1	29.04	Ходьба, бег
91.	Челночный бег( разучивание).	1	30.04	Бег
92.	Челночный бег. Контроль.	1	6.05	Бег
93.	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 40м	1	7.05	Бег
94.	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне с изменением направлений.	1	13.05	Бег
95.	Медленный бег с преодолением препятствий.	1	14.05	Бег
96.	Перестроения. Игры с прыжками («Удочка», «Длинный прыжок»)	1	18.05	Бег
97.	ОРУ с гантелями. Игры с прыжками («Слон», «Бой петухов»)	1	20.05	Игра
98.	Бег по пересечённой местности.	1	21.05	Игра
99.	Встречные эстафеты	1	25.05	Игра
100.	Обобщающий урок. Подведение итогов за год.	1	27.05	Итоги
101.	Круговая эстафета.	1	28.05	Игра

### 9. Материально – техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение школьного образования обучающихся с умственной отсталостью должно отвечать не только общим, но и их особым образовательным потребностям.

#### Учебно-методические пособия для учителя:

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

Методический сборник «Современные подходы и технологии сопровождения детей с особыми образовательными потребностями» г. Пермь, 20017г.;

Методический сборник «Адаптация инвалидов: проблемы, поиски, решения» г. Пермь, 2013 г.

#### Оборудование:

- гимнастические коврики;
- дуги для подлезания
- массажёры для ног
- мячи большие и малые
- фитболы
- скакалки
- обручи
- гимнастические палки
- шведская стенка
- гимнастические скамейки
- эстафетные палочки
- музыкальна аппаратура
- лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки

**Наглядный, дидактический материал:**

Карточки для проведения подвижных игр.

Карточки с комплексами ОРУ; с комплексами упр. для глаз, осанки, дыхательная гимнастика.

Сюжетные картинки (виды спорта, игры).

Пиктограммы.

Фотоматериалы.

Видеоматериалы.

Ассоциативные игры.

