**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Средняя общеобразовательная школа № 10 г. Кировска» (МБОУ «СОШ № 10»)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена  на МО учителей-предметников  Протокол № 1 от 29.08.2019 | Принята  на педагогическом совете  Протокол № 1 от 30.08.2019 | Утверждена приказом директора МБОУ «СОШ № 10»    № 84 от 30.08.2019 |

1. **РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**
2. **учебного предмета**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1. **для обучающихся с умственной отсталостью**
2. **(интеллектуальными нарушениями)**
3. уровень образования: начальное общее (1-4 классы)
4. Нормативный срок освоения: 4 года
5. Разработана:
6. Мальцевой Жанной Васильевной,
7. учителем физической культуры
9. г. Кировск, н.п. Коашва
10. 2019 г.
11. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |
| --- | --- |
| Личностные | Личностные результаты освоения адаптированной должны отражать:  1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;  2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;  3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;  4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;  5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;  6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;  7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;  8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;  9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;  10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;  11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;  12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;  13) проявление готовности к самостоятельной жизни. |
| Предметные | ***Физическая культура***  Минимальный уровень:  представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки 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 в физкультурно-спортивных мероприятиях.  Достаточный уровень:  практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и 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 (физкультминутки);  выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;  подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.  совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;  оказание посильной помощь 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 деятельности;  знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;  знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;  соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел / тема | Содержание |
| ***Знания о физической культуре*** | Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. |
| ***Гимнастика*** | ***Теоретические сведения.***  Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.  Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.  ***Практический материал.***  Построения и перестроения.  Упражнения без предметов (коррегирующие 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; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. |
| ***Лёгкая атлетика*** | ***Теоретические сведения.***  Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.  ***Практический материал:***  Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по 132 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. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. 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 на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). 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 и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».  Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. 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. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. |
| ***Лыжная подготовка*** | ***Теоретические сведения.*** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. 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, повороты, торможение. |
| ***Конькобежная подготовка*** | ***Теоретические сведения.*** Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.  ***Практический материал***. Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты. |
| ***Игры*** | ***Теоретические сведения.*** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу  ***Практический материал.***  Подвижные игры:  Коррекционные игры;  Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программного материала** | **Классы** | | | | | | | | | | | |
|  | **1** | | | **2** | | | **3** | | | **4** | | |
| Кол-во часов | Вид контроля | | Кол-во часов | Вид контроля | | Кол-во часов | Вид контроля | | Кол-во часов | Вид контроля | |
| Теор | Норм | Теор | Норм | Теор | Норм | Теор | Норм |
| **1** | **Знания о физической культуре** | 4 | 4 |  | 4 | 4 |  | 5 | 5 |  | 5 | 5 |  |
| **2** | **Гимнастика** | 17 |  | 4 | 17 |  | 4 | 17 |  | 4 | 17 |  | 4 |
| **3** | **Лёгкая атлетика** | 19 |  | 10 | 19 |  | 10 | 19 |  | 10 | 19 |  | 10 |
| **4** | **Лыжная подготовка** | 12 |  | 1 | 12 |  | 1 | 12 |  | 1 | 12 |  | 1 |
| **5** | **Конькобежная подготовка** | 4 |  |  | 4 |  |  | 4 |  |  | 4 |  |  |
| **6** | **Игры** | 43 |  | 1 | 46 |  | 1 | 45 |  | 1 | 45 |  | 1 |
|  | **Всего** | **99** |  |  | **102** |  |  | **102** |  |  | **102** |  |  |
|  | | | | |  | | |  | | |  | | |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ**

**НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** | | | |
| **Класс** | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 2 | Гимнастика | 17 | 17 | 17 | 17 |
| 3 | Легкая атлетика | 19 | 19 | 19 | 19 |
| 4 | Лыжная и конькобежная подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 5 | Игры | 43 | 46 | 45 | 45 |
|  | Итого | 99 | 102 | 102 | 102 |