**Приложение №8**

**к адаптированной основной образовательной программе**

**Муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

**Городищенской средней общеобразовательной школы**

**для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

**(с умственной отсталостью) на период с 2016-2025 гг.,**

**утверждённой приказом директора №114-п от 28.08.2016 г.**

**Рабочая программа**

**предмета «Физическая культура»**

1. **Пояснительная записка**

**Статус документа**

**Программа создана на основе:**

1. Федерального государственного образовательного стандарта для умственно отсталых детей от 19 12 2014 г. №1599

2.  Примерной адаптированной основной образовательной программы для умственно отсталых детей.

3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 классы, под редакцией В.В. Воронковой. – М., Просвещение, 2014.4. Учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся с умственной отсталостью (8.1)

**Цель и задачи обучения курса:**

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, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения 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.

**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.

*Виды и формы работы на уроке*

Программой предусмотрены следующие виды работы:

1. Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
2. Выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
3. Выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
4. Самостоятельное выполнение упражнений;
5. Занятия в тренирующем режиме;
6. Развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр

**3.Описание места учебного предмета в учебном плане.**

В учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся с умственной отсталостью (1 вариант) в режиме 5-дневной учебной недели количество часов в неделю по классам составляет:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | В неделю | Количество недель | Всего за год |
| 1 класс | 3 часа | 33 недели | 99 часов |
| 2 класс | 3 часа | 34 недели | 102 часа |
| 3 класс | 3 часа | 34 недели | 102 часа |
| 4 класс | 3 часа | 34 недели | 102 часа |
| Всего | 12 часов | 34 недели | 405 часов |

Итоговое количество часов по классам может варьироваться (+2ч)

Учитель может вносить изменения в календарно-тематическом плане для закрепления материала, вызывающего у обучающихся затруднения.

**4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

*Личностные результаты*

* 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
* 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* 5) овладение социально-бытовыми умениями, 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
* 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* 10) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* 11) формирование готовности к самостоятельной жизни.

**5.Содержание тем учебного курса.**

|  |  |
| --- | --- |
| 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; переноска грузов и передача предметов; прыжки. |
| Легкая 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 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 и конькобежная подготовка | 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 технико-тактические 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. |

**6.Тематическое планирование.**

***Программа по физкультуре (1-4 классы) включает разделы:***

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Знания о физической культуре |
| 2 | Гимнастика |
| 3 | Легкая атлетика |
| 4 | Лыжная и конькобежная подготовка |
| 5 | Игры |
|  | Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** | **Итого** |
| Знания о физической культуре | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| Гимнастика | 26 | 26 | 26 | 26 | 104 |
| Легкая атлетика | 24 | 26 | 26 | 26 | 102 |
| Лыжная и конькобежная подготовка | 30 | 31 | 31 | 31 | 123 |
| Игры | 15 | 15 | 15 | 15 | 60 |
| **Итого:** | 99 | 102 | 102 | 102 | 405 |

**7.Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

*Технические  средства обучения.*

       1. Компьютер

.      2.Магнитофон.

       3.Музыкальный центр

*Учебно-практическое оборудование.*

Гимнастическая стенка.

Гимнастические снаряды: конь, козел, мостик, бревно, маты.

Лыжи.

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые.

Обручи, скакалки, кегли,  гимнастические палки.

Спортивные тренажеры.

Санки.

Диски здоровья.

Штанга.

 Гантели.

 Ракетки для тенниса и бадминтона.

*Информационно-образовательные ресурсы.*

Интернет-источники.

Электронные учебные издания по основным разделам курса физическая культура.

Дидактический материал по темам.

*Список учебно-методической литературы.*

В.М.Мозговой  «Уроки физической культуры». М., Просвещение, 2009г.

2. М.Н.Перова Методика преподавания физической культуры в коррекционной школе, М., ВЛАДОС, 2001 г.

3.Е.С.Черник Физическая культура во вспомогательной школе, М., Учебная литература, 1997 г.

4.В.М. Качашкин  Физическое воспитание в начальной школе, М., Просвещение, 1978 г.

5.Г.И. Погадаев  Использование игр на уроках физической культуры, М., Просвещение, 2003 г.

6.В.В. Воронкова Программы для 1-9 классов специальных (коррекционных) учреждений 8 вида: Сб.1.-М.,  ВЛАДОС, 2014 г.

**8.Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

***Минимальный уровень***

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

• представления о правильной осанке;

• видах стилизованной ходьбы под музыку;

• корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

• представления о двигательных действиях;

• знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

• представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

• представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

• представления о спортивных традициях своего народа и других народов;

• понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;

• знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий

* представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

***Достаточный уровень***

• знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

• выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

• участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

• знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

• умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

• знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

• знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

• знание форм, средств и методов физического совершенствования;

• умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;

• знание спортивных традиций своего народа и других народов;

• знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;

• знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

• знание названий крупнейших спортивных сооружений в Москве, Санкт-Петербурге;

• знание правил, техники выполнения двигательных действий;

• знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.