# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение муниципального образования город Краснодар лицей №4 имени 57-го отдельного зенитного артиллерийского дивизиона противовоздушной обороны

УТВЕРЖДЕНО решение педсовета протокол №3 от 03.09.2020 года Председатель педсовета \_\_\_\_\_\_ Капустина Л.Б.

Рабочая программа по предмету: «Физическая культура»

Уровень - адаптированный Класс - 4 «в» Вариант 1 для детей с УО Количество часов: всего 17 часов; в неделю 0,5 час Учитель Лиманская Я.В. Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной образовательной программы школы, утвержденной на педагогическом совете лицея № 1 от 28.08.2020г.

Содержание программы:

- 1. Перечень нормативных документов
- 2. Пояснительная записка
- 3. Описание места учебного предмета в учебном плане
- 4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета
- 5. Содержание учебного предмета
- 6. Система оценки достижения планируемых результатов
- 7. Содержание обучения
- 8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

## 1. Перечень нормативных документов

- Федеральный государственный образовательный стандарт образование обучающихся с умственной отсталостью интеллектуальными нарушениям приказ №1599 от 19.12.14г.;
- Адаптированная основная образовательная программа школы;
- -Устав ОУ;
- СанПиН.

#### 2. Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

**Цель программы:** повышение двигательных возможностей особых детей в подготовке их к жизни и, в последующем, к физическому труду.

## Задачи предмета:

укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;

развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической подготовке;

коррекция и компенсация физического развития;

развитие у учащихся основных физических качеств.

# 3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в часть коррекционноразвивающей области адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами. В соответствии с индивидуальным учебным планом на уроки адаптивной физкультуры отводится - 0,5 часа в неделю. Количество учебных недель в год — 34 (17 часов).

Предмет	Часов в	I	II	III	IV	Год
	неделю	четверть	четверть	четверть	четверть	
Физическая	1	4	4	5	4	17
культура						

# 4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

#### Личностные результаты.

Личностные результаты освоения АООП общего образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам обучающихся, освоивших программу «Физическая культура» относятся:

- 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, проявлениесопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированностьустановки 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 результаты.

## Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья представления о правильной осанке;

понимание особенностей известных видов спорта,

представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации 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 инвентарем 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, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

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

знание правил, техники выполнения двигательных действий;

знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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.

# 5. Содержание учебного предмета

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации.

Гимнастика с общеразвивающими упражнения. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; динамические упражнения с мячами, палками, обручем, скакалками, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Подвижные и спортивные игры.

# 6. Система оценки достижения планируемых результатов

При оценивании успеваемости по **физической культуре** учитываются индивидуальные возможности обучающихся, согласно заключению врача: уровень физического развития и психического, двигательные возможности.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является выполнение изучаемых упражнений, при этом учитывается:

- 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 относится к урокам;
  - каков его внешний вид;
  - соблюдает ли дисциплину.

Последние два требования не влияют на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом обучающимся.

Критерии оценки по предмету физической культуры:

Оценка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне;

Оценка «4» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается;

Оценка «**3**» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

Оценка «2» не ставится.

# 7. Содержание обучения

#### Сетка часов

№	Изучаемый раздел	Кол-во	
п/п		часов	
1	Легкая атлетика	7	
2	Гимнастика	8	
3	Подвижные игры	2	
	Общее количество часов за год	17	

#### Легкая атлетика – 7 часов.

Бег коротким, средним и длинным шагом. Бег из разных исходных положений. Челночный бег. Прыжки по разметкам. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Броски большого мяча разными способами. Метание в цель.

#### Гимнастика – 8 часов.

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Комплекс упражнений с обручами. Комплекс упражнений с флажками. Комплекс упражнений с оскакалкой. Комплекс упражнений с мячами. Лазание по гимнастической скамье. Равновесие «ласточка» на бревне. Ходьба.

#### Подвижные игры – 2 часа.

Игра «Найди предмет». Игра «Смена мест».

# 8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает:

- печатные пособия: таблицы, схемы, спортивные упражнения с последовательностью выполнения:
- дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте;
- технические средства обучения;

- учебно-практическое оборудование;
- спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, флажки.

# СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей домашнего обучения от 02.09.2020 г. № 2 Руководитель МО Т.Е. Тихонова

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_ Е.А. Мирошниченко 02.09.2020 г.