

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре 1-4 классов составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, подготовительный, 1-4 классы, под редакцией В.В.Воронковой. - М: Просвещение, 2009г., в соответствии с ФГОС НОО, утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373 (с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. №1241 и 22 сентября 2011 г. № 2357).

Программа рассчитана на 34 учебных часа по часу в неделю.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

Личностные результаты:

- 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 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.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

воспитанники должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с элементами соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Воспитанники должны знать:

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

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Гимнастика (12ч.). Строевые упражнения. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие 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.

Элементы акробатических упражнений. Перекаты в группировке. Из положения, лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

Легкая атлетика (10ч.).

1. Ходьба. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения.

2. Бег. Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

3. Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

4. Метание. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.

Лыжная подготовка (4ч.). Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Игры и игровые упражнения (9 ч.).

1. Подвижные игры. «Два сигнала», «Запрещенное движение».

2. Коррекционные игры. «Жмурки», «Дотронься до...».

3. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу».

4. Игры с бегом и прыжками. «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

5. Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу».

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Дата	Тема урока
1		Легкая атлетика - 5ч Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.
2		Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.
3		Ходьба с контролем и без контроля зрения. Понятие высокий старт. Медленный бег до 3х мин.
4		Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3х5 м).
5		Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м.
6		Подвижные игры - 3ч Подвижные игры " Два сигнала", "Запрещённое движение", "Шишки, желуди, орехи".
7		Подвижные игры "Самые сильные", "Мяч соседу», "Пятнашки маршем".
8		Подвижные игры "Прыжки по полоскам", "Точный прыжок", " К своим флажкам»
9		Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт.
10		Гимнастика - 8ч Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала.
11		Выполнение команд: "Шире шаг!", "Реже шаг!". Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
12		Комплекс упражнений с гимнастическими палками и с малыми обручами.
13		Комплекс упражнений со скакалкой. Перекаты в группировке.
14		Из положения лёжа на спине "мостик". Кувырки вперед (2-3 кувырка).
15		Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами
16		Лазание, по наклонной скамейке с опорой на стопы и кисти рук. Выполнение команд: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! "Вольно!".

17		Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.
18		Лыжная подготовка - 4ч Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.
19		Передвижение на лыжах (до 800 м за урок) скользящим шагом по учебной лыжне.
20		Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.
21		Гимнастика - 4ч Пролезание сквозь гимнастические обручи. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.
22		Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.
23		Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук.
24		Прыжок в глубину из положения приседа.
25		Подвижные игры - 5ч Подвижные игры "Самые сильные", «Мяч соседу»,
26		Подвижные игры "Прыжки по полоскам", «Точный прыжок»,
27		Подвижные игры "Запрещённое движение", "Шишки, желуди, орехи",
28		Подвижные игры "Пятнашки маршем". "Шишки, желуди, орехи",
29		Подвижные игры «Гонка мячей по кругу». "К своим флажкам".
30		Лёгкая атлетика - 5ч Челночный бег (3x5 м). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м.
31		Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Медленный бег до 3х мин
32		Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Бег на скорость 40 м
33		Прыжки на одной ноге и с ноги на ногу на отрезке до 15 м.
34		Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность.