Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение « Омутинская специальная школа»

Согласовано:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Утверждаю:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заместитель директора по УВР Директор школы Окороков А.В.

Логинова Л.С. Приказ № 40/1 –ОД от 02.09.2014г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учителя начальных классов Омутинской специальной школы Некрасовой Л.В.

по физической культуре для 1 класса на 2014– 2015 учебный год

Автор-составитель: учитель начальных классов Некрасова Л.В.,

высшая квалификационная категория

Срок реализации программы: 2014-2015 учебный год.

с. Омутинское,2014г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе авторской учебной программы «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы» под редакцией В. В. Воронковой, 2013г.

Стандарт коррекционного образования раскрывает ступени обучения, их продолжительность, допустимую учебную нагрузку на каждой ступени, а также дает представление о содержании и структуре образования как целого, в котором присутствует федеральный, региональный и  школьный компоненты.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

 1. Закон РФ «Об образовании».

2. Письмо МО РФ от 03 апреля 2003 г. № 27/2722-6 **"Об организации работы с обучающимися, имеющими сложный дефект"**

3. Письмо МО РФ от 05.03.2001 № 29/1428-6 **Письмо Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2001 № 29/1428-6**

4. Письмо МИНПРОСА РСФСР от 08.07.1980 № 281-м, Минздрава РСФСР от 28.07.1980 № 17-13-186 **" О перечне заболеваний, по поводу которых дети нуждаются в индивидуальных занятиях на дому и освобождаются от посещения массовой школы"**

5. Приказ МО РФ от 05 февраля 2002 г. №334 **"Об утверждении форм документов государственного образца об основном общем, среднем  образовании..."**

6. Инструктивное письмо МО РФ от 4 сентября 1997 г. № 48 **"О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I – 8 вида».**

7. Письмо  от 18 апреля 2008 г. № АФ-150/06 Министерства Образования и науки Российской Федерации   **"О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами"**

8. Письмо Министерства Образования Российской Федерации от 14 марта 2001 г. № 29/1448-6 **"Рекомендации    о порядке проведения экзаменов по трудовому обучению выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида"**

**9. «Положение о промежуточной аттестации учащихся Омутинской коррекционной школы» - Приказ ОКШ от 03.09.2013г.**

  Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.
      Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.
      Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:
      коррекция и компенсация нарушений физического развития;
      развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
      формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
      развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
      укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
      Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:
      индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
      коррекционная направленность обучения;
      оптимистическая перспектива;
      комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.
      Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.
      Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.
      В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 4 класса — пионербол.
      Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.
      Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса сдвоенными уроками при температуре не ниже 12°С (для средней климатической зоны). Занятия на коньках (дополнительный материал) проводятся в 3—4 классах. При проведении уроков по лыжной подготовке, занятий на коньках особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.
      Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.
      В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.
      Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.
      Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.
      Учащимся подготовительного класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.
      У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа, годовой план-график прохождения учебного материала, тематический план на четверть, поурочные планы-конспекты.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам (условно)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Виды упражнений, время | Всего часов |
| гимнастика | легкая атлетика | подвижные игры | лыжи (коньки) |
| 1 | 8 | 8 | 10 | 8 | 34 |
| 4 | 20 | 16 | 20 | 12 | 68 |

      В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».
      Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.
      В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.
      Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**ПРОГРАММА**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программного материала | Класс |
|   | 1 |
| Основы знаний | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями |
| Гимнастика | Основная стойка |
| Строевые упражнения | Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!» |
| 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 |
| Элементы акробатических упражнений | Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны |
| Лазанье | Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку |
| Висы | Упор в положении присев и лежа на матах |
| Равновесие | Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении |
| Опорные прыжки | — |
| Ходьба | Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом |
| Бег | Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба) |
| Прыжки | Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков) |
| Метание | Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой |
| Лыжная подготовка (по выбору для 1 класса, основная — для 2—4 классов) | Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах |
| Коньки (дополнительный материал) | — |
| Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир |
| Подвижные игры | «Слушай сигнал», «Космонавты» |
| Коррекционные игры | «Запомни порядок», «Летает — не летает» |
| Игры с элементами общеразвивающих упражнений | «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты» |
| Игры с бегом и прыжками | «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки» |
| Игры с бросанием, ловлей и метанием | «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит» |
| Игры зимой | «Снайпер», «К Деду Морозу в гости» |
| Пионербол | — |