

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ

«БОГРАДСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 4б класса**  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «физическая культура» состоит из следующих разделов:

- содержание учебного курса;
- тематическое планирование.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Федерального Закона 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов (авторы В.М.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой: «Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классы» под редакцией В.В.Воронковой, «Просвещение» 5-е издание, Москва 2008 г.

Рабочая программа по физической культуре является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися.

**Целью** программы является формирование у обучающихся на уровне начального образования основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава обучающихся 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 обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

В целях контроля в 2 - 4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места, метанию на дальность.

### Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Кол-во часов
Гимнастика с элементами акробатики	13
Легкая атлетика	21
Лыжная подготовка	14
Подвижные игры	18
<b>Всего</b>	<b>68</b>

## Содержание учебного курса

### 4 класс

**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:* сдача рапорта. Поворот на месте. Расчет на первый — второй. Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

*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. Комплексы с обручами.

*Элементы акробатических упражнений:* Кувырок назад, комбинация из кувырков, мостик с помощью учителя.

*Лазанье:* лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

*Висы:* вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

*Равновесие:* Ходьба по наклонной доске (угол 20\*). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

*Опорные прыжки:* Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

#### **Легкая атлетика**

*Ходьба:* ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе.

Сочетание различных видов ходьбы.

*Бег:* понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (ЗхЮ м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5—15 м.

*Прыжки:* прыжки с ноги на ноту до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка)

*Метание:* Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м

**Лыжная подготовка:** Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок)

**Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений):** Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени

*Подвижные игры:* «Музыкальные змейки», «Найди предмет»

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений:* «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»

*Игры с бегом и прыжками:* «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»

*Игры с бросанием, ловлей и метанием:* «Подвижная цель», «Обгони мяч»

*Игры зимой:* «Снежком по мячу», «Крепость»

*Пионербол:* игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра

## Тематическое планирование

### 4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (21)</b>		
1	Высокий старт.	4
2	Прыжок в длину	5
3	Метание мяча	6
4	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	2
5	Челночный бег	2
6	Прыжок в высоту	2
<b>Подвижные игры на основе баскетбола(18)</b>		
7	Ведение, передача мяча	2
8	Бросок двумя руками от груди.	2
9	Бросок мяча по кольцу снизу	2
10	Ведение мяча в движении	2
11	Ловля и передача мяча	7
12	Штрафной бросок	3
<b>Гимнастика с элементами акробатики (13)</b>		
13	Строевые упражнения. Акробатика	2
14	Упражнения в равновесии	2
15	Стойка на лопатках	2
16	Лазание по канату	2
17	Преодоление препятствий.	2
18	Акробатическое соединение	3
<b>Лыжная подготовка (14)</b>		
19	Подъемы и спуски на лыжах	3
20	Попеременный двухшажный ход	2
21	Одновременный двухшажный ход.	2
22	Подъем на склон	3
23	Попеременный и одновременный ход.	2
24	Прохождение по дистанции	2