

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
Всего	68

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
Легкая атлетика (21)		
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
Подвижные игры на основе баскетбола(18)		
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
Гимнастика с элементами акробатики (13)		
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
Лыжная подготовка (14)		
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