

**Государственное образовательное учреждение Ярославской области
Переславль-Залесская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №3**

*Адрес: 152025 г. Переславль-Залесский Ярославской обл., ул. Магистральная, д. 43
Телефоны: (848535) 6-09-03, 6-09-04. Электронная почта: deti@deti.pereslavl.ru*

Утверждена приказом директора школы:

№ _____ от «__» _____ 201__ года

Директор школы: _____

**Рабочая программа
учебного курса «Физическая культура» в 1 классе
201__/1__ учебный год**

Учителя физкультуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре учащихся 1 класса составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Издательство «Просвещение» 2006 года, а так же собственных методических разработок.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Рассматривается и реализуется комплексно, находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Разносторонность состава учащихся начального звена по психологическим, двигательным и физическим данным требует от учителя гибкости и разнообразия в выборе форм и методов обучения. Учитель должен знать причины вызывающие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития,
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развитие двигательных (координационных) способностей,
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта,
- воспитание потребности и умения заниматься самостоятельно физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья,
- содействие воспитанию нравственных и морально-волевых качеств, развитию психики личности.

Высокое качество урока и физического воспитания в школе в целом во многом зависит от индивидуального дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а так же с учетом социальных условий.

Задачи обучения двигательным действиям и развития физических качеств школьников особенно в младшем возрасте, тесно связаны между собой и могут решаться с использованием одних и тех же средств.

Уроки физической культуры большей частью должны проводиться на открытом воздухе с учетом погодных и температурных условий, особенно в зимнее время при проведении лыжной подготовки.

В программу начальных классов включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, спортивные игры.

Уроки физической культуры построены на основе годового, четвертного учебных планов. Основной формой освоения учебного материала являются игровая и соревновательный методы обучения.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни в современном человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности.

Дифференцированная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей и местных особенностей работы школы.

С первого класса учащиеся нашей школы вовлекаются в спортивную деятельность, насыщенную множеством различных физических упражнений, которые развивают все физические качества человека. Кроме уроков физической культуры дети участвуют в режимных моментах соревнованиях, днях здоровья, внеклассных мероприятиях, где получают хорошую физическую подготовку.

Для правильного развития двигательных способностей школьников необходимо:

в 1-4 классах следует больше развивать координацию движений и гибкость,

в 3-4 классах наибольшее внимание уделять выносливости.

Обязательным в программе является перечень знаний, умения и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроке физической культуры.

Основной формой занятия по физической культуре в нашей школе является урок состоящий из 4 частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны.

Обязательным для учителя становится контроль за физическим развитием учащихся, который позволяет выявить динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу и до её окончания. Для этих целей на каждого ученика школы начиная с 1 класса заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год в сентябре и в мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся допускает врач.

У учителя физической культуры должна быть следующая документация: рабочая программа, годовой план – график, прохождения учебного материала на каждый класс, тематический план на четверть. Исключительно важное значение имеет внеклассная работа и внешкольная работа по физической культуре. Она строится с учетом задач программы по физической культуре, включает различные соревнования между классами, школами по видам спорта доступным для учащихся с нарушением интеллекта, предусматривает участие в областной спартакиаде среди специальных коррекционных образовательных учреждений, а так же в специальных олимпиадах для детей с ограниченными возможностями.

Распределение учебного времени по различным видам программного материала по классам.

Вариант I по 2 часа в неделю.

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)			
		Классы			
		1	2	3	4
1.	Основы знаний по физической культуре.	В процессе урока			
		2	2	2	2
2.	Легкая атлетика.	22	22	22	25
3.	Гимнастика.	12	12	12	14
4.	Лыжная подготовка.	12	14	14	13
5.	Подвижные игры, спортивные игры.	20	18	18	14
	Всего часов:	68 ч.	68 ч.	68 ч.	68 ч.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры в 1 классе (сетка часов).

	Вид программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Количество часов по видам
1.	Основы знаний.	1		1		2
2.	Умения и навыки тестирования.	В процессе уроков.				
3.	Легкая атлетика.	12			10	22
4.	Гимнастика с элементами акробатики.		12			12
5.	Лыжная подготовка.			12		12
6.	Подвижные игры, спортивные игры (элементы).	5	2	7	6	20
7.	Развитие двигательных умений и навыков тестирование.	В процессе уроков.				
	Всего часов:	18 ч.	14 ч.	20 ч.	16 ч.	68 ч.

Содержание разделов программы для 1 класса.

1. Основы знаний.

- Правила поведения на уроках физкультуры.
- Элементарные знания о снарядах и спортивных предметах.
- Элементарные знания о лыжном инвентаре.
- Требования к уроку физкультуры: спортивная форма и спортивная обувь.

2. Легкая атлетика.

- Ходьба и бег в чередовании по 10-15 сек.
- Ходьба и бег с разным положением рук.
- Ходьба и бег парами взявшись за руки.
- Ходьба и бег враспынную.
- Бег с высокого старта по команде (всем классом, парами, по одному).
- Бег со скоростью 30 м, 60 м.
- Кросс 300 м.

Бег в медленном темпе до 1 м.
Прыжок в длину с места.
Прыжок через предмет (скамейка) с разбега.
Прыжок через скакалку на месте, в движении.
Бросание и ловля малого мяча: в пол, ввысь, в стенку.
Бросание малого мяча с места вдаль.
Бросание и ловля большого мяча: в пол, вверх, в стенку.
Бросание и ловля большого мяча в парах от колен.
Прокатывание большого мяча в ворота.
Бросание мяча вдаль от колен, от груди, от головы.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Построение в колонну, шеренгу, круг.
Выполнение команд «Равняйся, смирно, вольно».
Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге, кругу.
Повороты на месте направо, налево переступанием.
Ходьба и бег приставным шагом «боковой галоп».
Ходьба и бег приставным шагом вперед «прямой галоп».
Лазанье по гимнастической стенке вверх – вниз приставным шагом.
Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, на животе.
Подлезание под нижнее отверстие скамейки.
Перелезание через бревно разным способом.
Ползание по пластунски на животе.

Акробатика: упор присев, группировка сидя, лежа, стоя, перекат вперед назад в группировке на спине, перекат с боку на бок в группировке, перекат со спины на живот и обратно, гимнастическое упражнение «малая березка». Спрыгивание со скамейки на мат в обруч.

4. Лыжная подготовка.

Перенос лыж в руках: на плече, под рукой, впереди.
Ходьба с лыжами в колонне.
Охлаждение лыж.
Одевание и снятие лыж.
Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.
Поворот переступание на месте.
Передвижение на лыжах до 1 км. за урок.
Уход за лыжами.

5. Подвижные игры.

У медведя во бору. Догони меня.
Совушка. Самолеты.

День и ночь.	Мой весёлый звонкий мяч.
Быстрый ловкий.	Мы весёлые ребята.
Карусели.	Эстафета с 1 мячом.
Лохматый пес.	Птички в гнездышках.
Кот и мыши.	Эстафета с переносом предметов.
Кого позвали тот и ловит.	
Котята и щенята.	
Лиса и колобок.	

К концу года учащиеся 1 класса должны уметь

Знать:

1. Элементарные сведения о спортивных снарядах и инвентаре их предназначении на уроках.
2. Правила поведения на уроках физкультуры.
3. Спортивная форма и спортивная обувь для уроков физкультуры.

Уметь:

1. Строиться в колонну, шеренгу, круг по росту.
2. Ходить и бегать в колонне, не нарушая строя.
3. Выполнять комплекс утренней гимнастики, состоящей из 5-6 упражнений с показом учителя.
4. Определять правую и левую руку на себе, правую и левую сторону, вверх и низ.
5. Бросать и ловить малые мячи, большие мячи около себя, от себя, у стены, с учителем.
6. Переносить лыжи к месту занятия, одевать и снимать лыжи, ухаживать за лыжами.
7. Передвигаться ступающим и скользящим шагом по учебной лыжне, проходить до 1 км.
8. Поворачиваться на лыжах вправо влево переступанием.
9. Переносить в руках мяч, обруч, малый мяч, палку.
10. Играть в подвижные игры соответствующие данному возрасту.
11. Переносить инвентарь, расставлять и убирать на место по инструкции и помощи учителя.

Демонстрировать:

1. Упражнения – тесты в беге, прыжках, метании произвольно (не требуя техники выполнения).
2. Лазанье, ползание, перелезание по гимнастической стенке, по скамейке, по матам, через бревно – соответственно программе.
3. Акробатические упражнения соответственно программе.
4. Выполнение команд «Ровняйся, смирно, вольно».

	б) в шеренгу	Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	в) круг			Р	+			+	+					+	+				
	г) парами на месте					Р	+		+	+									
3.	Общеразвивающие упражнения																		
	а) без предметов	Р	+	+	+	+	+							+	+	+			
	б) с предметами: с малым мячом							Р	+	+	+	+	+				+	+	
4.	Ходьба и бег																		
	а) в чередовании	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) на носках и на пятках			Р	+	+	+			+	+	+	+			+	+		
	в) парами держась за руки					Р	+			+	+			+	+				
	г) в рассыпную							Р	+			+	+					+	+
	д) с разным положением рук: на поясе, в стороны, за спину.		Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	е) бег со скоростью 30, 60 м (в парах, тройках, по одному)		Р	+		Р	+	Р	+			+	У						
	ж) кросс 300 м							Р	+				+	У					
5.	Прыжки																		
	а) на месте на 2х ногах	Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	б) с продвижением вперед на 2х ногах			Р	+			+	+					+	+				
	в) на 1 ноге на месте					Р	+									+	+		
	г) в длину с места							Р	+	+	+	+	+			+	У		
	д) через предмет высотой 15-20 см с ноги на ногу													Р	+	+	+		
	е) через короткую скакалку на месте на 2х ногах									Р	+				+		+	У	
6.	Метание мячей. Бросание и ловля																		
	а) разбрасывание и собирание мячей (малых)	Р	+	+	+	+	+												
	б) бросание м. мяча вверх одной рукой, ловля двумя			Р	+														
	в) бросание м.мячей вниз одной рукой и ловля двумя					Р	+												
	г) произвольное метание м. мяча вдаль одной рукой							Р	+	+	+	+	+	+	У				

	д) прокатывание мяча в ворота												Р	+						
	е) бросание мяча вверх и ловля двумя руками						Р	+	+						+	+				
	ж) бросание мяча в пол и ловля его двумя руками							Р	+						+	+				
	з) бросание и ловля мяча в парах (произвольно)									Р	+	+	+							
	и) бросание мяча в стенку снизу и ловля после отскока от пола																Р	+	+	+
7.	Подвижные игры																			
	а) догони меня (с бегом)	Р	+																+	
	б) самолеты (со сменой движений)			Р	+													+	+	
	в) мы весёлые ребята (бег с одной стороны на другую)					Р	+												+	
	г) кого назвали, тот и ловит (с бросанием и ловлей)							Р	+									+	+	
	д) мой весёлый звонкий мяч (с бегом)									Р	+								+	
	е) совушка сова (с бегом)												Р	+					+	
	ж) догони мяч (парами) (с бегом)													Р	+			+	+	
8.	Упражнение на дыхание «Паровозик», «Самолёт»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Общие задачи на II четверть

1. Рассказать о правилах поведения на уроках физкультуры. Добиваться соблюдение правил.
2. Научить быстро находить свое место в строю при построениях и перестроениях в колонне, шеренге.
3. Разучить размыкание встрою на вытянутые руки.
4. Научить равнению в колонне, в шеренге по ориентиру.
5. Научить находить правую (левую) руку.
6. Разучить ходьбу и бег приставным шагом (прямо).
7. Разучить удержание гимнастической палки разным способом: хват сверху, хват снизу, хват логтями.
8. Разучить перенос палки разным способом: перед собой, вверху перед собой, за спиной, на груди, за головой.
9. Разучить перестроение из колонны: парами и обратно в колонну по одному, на месте и в движении.
10. Разучить спрыгивание с повышенной опоры на мягкое покрытие приземляясь на согнутые ноги.
11. Научить переносить простейшие гимнастические снаряды – скамейки, маты, доски (парами и коллективно).

12. Начать обучению лазанью, перелезанию, подлезанию, ползанию – для развития силы, ловкости, координации.
13. Учить правильному дыханию при выполнении различных упражнений (наклоны, приседания).
14. Напомнить, как правильно дышать во время ходьбы, бега, прыжков. Учить правильному дыханию.
15. Воспитывать умения и навыки в коллективных действиях при выполнении упражнения и игр.
16. Учить ходьбе и бегу с постановки ног с носка.
17. Начать обучение элементам акробатики.
18. Начать обучение сохранению равновесия на полу, на доске, на повышенной опоре с положением рук в стороны.
19. Развивать пространственно временные представления: в построениях, в движениях с изменением направлений, темпа, в упражнениях с лазаньем, перелезанием, подлезанием, в упражнениях общеразвивающих и гимнастических.

II четверть гимнастика

	Учебный материал	Ноябрь							Декабрь						
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1.	Основы знаний (теория)														
	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры (гимнастики)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Элементарные знания о гимнастических снарядах и предметах	+	+			+	+			+	+				
2.	Строевые упражнения. Построение. Перестроение.														
	Построение в круг, в шеренгу, в колонну	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Размыкание на вытянутые руки (в шеренге, колонне, кругу)	P	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Равнение по носкам ног (по линии)	P	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Определение правой и левой руки		P	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Построение парами на месте			+	+			+	+						
	Построение парами в движении			P	+			+	+						
3.	Общеразвивающие упражнения без предметов: комплекс утренней гимнастики	P	+	+	+									+	+
	с флажками					P	+	+	+						
	с гимнастическими									P	+	+	+		
4.	Ходьба и бег														
	Ходьба и бег в чередовании	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Ходьба приставным шагом на счёт раз-			P	+			+	+			+	+		

	два														
	Бег приставным шагом «боковой галоп»			Р	+			+	+			+	+		
	Ходьба и бег с разным положением рук	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Ходьба на носках на пятках		Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Ходьба и бег парами взявшись за руки			+	+			+	+			+	+		
	Ходьба и бег с гимнастической палкой									Р	+	+	+		
5.	Лазанье и перелезание, ползание, подлезание														
	Ползание по скамейке на четвереньках	Р	+					+	+						
	Ползание по гимнастической скамейке на животе			Р	+							+			
	Подлезание под нижнее отверстие скамейки					Р	+					+	+		
	Лазанье по гимнастической лестнице вверх-вниз не пропуская реек									Р	+			+	+
	Лазанье по гимнастической лестнице приставным шагом вверх-вниз											Р	+		
	Перелезание через бревно разными способами							Р	+					+	+
6.	Упражнения в равновесии			Р	+	+									
	Ходьба по доске на полу (прямо и боком)														
	Ходьба по скамейке с разным положением рук	Р	Р					+	+						
	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы										Р	Р	+		
	Стойка на одной ноге другая согнута вперед						Р	+		+	+				
7.	Акробатические упражнения														
	Положение упор присев	Р	+												
	Группировка (сидя, лежа)			Р	+	+	+								
	Перекат вперед назад в группировке				Р	+	+		+						
	Перекат с боку на бок в группировке									Р	+				
	Перекат лежа со спины на живот и обратно												Р	+	

	Гимнастическое упражнение «малая березка»														P	+
8.	Соскоки															
	Спрыгивание со скамейки на мат в обруч	P	+	+						+						+
9.	Подвижные игры, эстафеты															
	Котята и щенята (с лазаньем и ползанием)					P	+	+	+							
	Кот и мыши (с бегом)	P	+	+	+											
	Лиса и колобок (с бросанием и ловлей)										P	+	+	+		
	Обезьянки (с лазаньем)														P	+
	Игра парная. «Быстрый ловкий – с переноской мяча, кегли»				+				+				+			
10.	Упражнения на дыхание, на осанку, координацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Общие задачи на III четверть.

1. Знать, как подготовиться к занятиям по лыжной подготовке: одежда, обувь.
2. Знать и соблюдать правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.
3. Научить переносить лыжи от зала до учебной лыжни.
4. Научить надевать лыжи, палки и снимать их, складывать.
5. Научить ухаживать за лыжами после занятия.
6. Научить передвигаться на лыжах ступающим шагом.
7. Научить передвигаться скользящим шагом без палок.
8. Научить выполнять поворот на лыжах переступанием вправо – влево, вокруг себя на месте.
9. Знать и соблюдать правила поведения на лыжне.
10. Научить передвигаться по учебной лыжне по кругу.
11. Научить передвигаться по учебным отрезкам по прямой.
12. Научить прокладывать свою лыжню на отрезке 30-40 м.
13. Научить передвигаться на лыжах за урок 0,5 -0,8 км – 1 км.
14. Совершенствовать функции равновесия на лыжах.
15. Совершенствовать координацию движения, согласованность работы рук и ног.
16. Развивать пространственные ориентации.
17. Совершенствовать навыки катания на санках.
- 18.

	Учебный материал	Дата	Январь							Февраль							Март				
			33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
1.	Основы знаний	№ урока																			
	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Подготовка к уроку на лыжах (одежда, обувь)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Подготовка лыж (деревянных) к передвижению по лыжне		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2.	Строевые упражнения																				
	Построение на лыжах в колонну друг за другом					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Построение на лыжах в шеренгу								+	+	+			+	+						
3.	Лыжная подготовка																				
	Переноска лыж в руках		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Укладка лыж на снег, промораживание лыж (охлаждение)			Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Надевание лыж и снятие с обуви			Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Уход за лыжами после занятий		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Поворот переступанием вправо- влево, вокруг себя.					Р	+	+	+	+				+	+	+	У				
	Ступающий шаг без палок (имитация)		Р	+	+																
	Ступающий шаг на лыжах без палок			Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Скользкий шаг без палок (имитация)							Р	+	+											
	Скользкий шаг на лыжах без палок								Р	+	+	+	+	+	+	У	+				
	Прохождение в медленном темпе 300 – 500 м – 800 м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
4.	Игры с лыжами																				
	Кто быстрее до флажка											+	+	+							
	Проложи свою лыжню								+	+	+										
	Догони меня на лыжах													+	+	+					
5.	Подвижные игры																				
	Весёлые снежинки		+	+	+																
	Зайка серенький сидит					+	+	+													
	Дед Мороз								+	+	+										
	Снежки											+	+	+							

	Где модно играть и где нельзя играть (безопасность)	+	+	+				+				+				+			+
	«Играем летом» - чем можно играть летом на площадке.				+	+	+		+		+				+	+	+	+	+
2.	Строевые упражнения																		
	Построения в колонну, шеренгу, круг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Команды: становись, равняйся, смирно, вольно		Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Расчет по порядку				Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Нахождение правой и левой руки (стороны)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Поворот переступанием (направо, налево, по ориентиру)			Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Общеразвивающие упражнения																		
	Без предметов	Р	+	+	+	+	+												
	С кубиками							Р	+	+	+	+	+						
	С кольцами													Р	+	+	+	+	+
4.	Ходьба и бег																		
	В чередовании по 15-20 сек.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	С изменением темпа (быстро, медленно)				Р	+	+				+	+			+		+		
	С различным положением рук		+	+				+	+	+			+	+		+		+	+
	Враспынную с перестроением по ориентирам	+				+				+				+		+			
	Бег со скоростью: 30, 60 м							+		+		+		+		У			
5.	Прыжки																		
	Подскоки на месте на 2х ногах до 10-15 раз	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	С продвижением вперед на 2х ногах			+			+				+			+					
	В длину с места							Р	+	+			+		+	У			
	На 1 ноге на месте и с продвижением		+			+						+						+	
	Через скакалку на месте на 2х ногах вперед													Р	+	+		+	У
6.	Равновесие																		
	Стойка на одной ноге другая согнута (до 5-10с)			+			+		+			+							
	Стойка на носках (до 5-10с)				+			+			+			+				+	
	На линии одна нога впереди другая сзади		+					+			+			+					
	Ходьба по скамейке с перешагиванием	Р		+		+						+							

