

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 4»

Рассмотрено
На заседании МО учителей
начальных классов
Протокол № 1_
От «_31_» августа_2018г.

Согласовано
зам. директора по УВР
Евсеева О.Г.
«_31_» августа_2018г.



Рабочая программа
по учебному предмету
Физическая культура
Составитель: Сапожникова И.А.

г. Междуреченск

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» (для 1 класса), «Физическая культура» (для 2-4 класса) разработана на основе требований к личностным и предметным результатам, освоения АООП НОО УО в МБОУ ООШ №4

Цели курса:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- воспитание достаточно устойчивого отношения к занятиям физкультурой;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, навыков культурного поведения.

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни. Воспитывает личностные качества детей с проблемами в развитии, способствует их социальной интеграции в общество.

Курс предусматривает четыре раздела:

1. Гимнастика.
2. Легкая атлетика.
3. Лыжная подготовка.
4. Подвижные игры.

С внедрением Стандарта важнейшей задачей образования в начальной школе становится формирование базовых и предметных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в старшем звене.

Содержание программы предусматривает знакомство с общими сведениями теоретического характера и обучение школьников жизненно важным двигательным навыкам, развитию физических качеств и дает возможность овладеть учащимся знаниями, умениями и навыками, которые необходимы на уроках физической культуры.

Основное внимание при изучении курса «Физическая культура» уделено на овладение основным движениям (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перелезание) у детей 1—4 классов формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.

Практическая направленность учебного предмета реализуется через физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректировать недостатки развития.

Распределение учебного материала осуществляется линейно. Основной формой организации процесса обучения физической культуре является урок. Ведущей формой работы учителя с учащимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. В процессе обучения у учащихся возрастает потребность в движениях, повышается физическая активность, увеличивается объем двигательных умений и навыков, что влечет за собой изменение в физическом развитии, улучшение работы всех функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной). Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки (кроме 1 класса), формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МБОУ ООШ №4 общий объем учебного времени в 1 классе составляет 99 часов, 3 часа в неделю; во 2 классе составляет 105 часов, 3 часа в неделю; в 3 классе составляет 70 часов, 2 часа в неделю; в 4 классе составляет 70 часов, 2 часа в неделю.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1 -4 классах

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- учиться слушать и понимать речь других.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
- представления о правильной осанке; видах ходьбы; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Общее содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках физической культуры. 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.

Строевые упражнения.

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в шеренгу. Перестроение из одной шеренги (из колонны) в круг. Размыкание на вытянутые руки. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «На месте шагом марш», «Класс стой». Построение в шеренгу и равнение по носкам. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Расчет по порядку. Повороты под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд: «Шире шаг», «Реже шаг». Сдача рапорта. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из одной колонны по три.

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, большими обручами, малыми и большими мячами, набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке, комплексы со скакалкой.

Элементы акробатических упражнений.

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в различные стороны. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из положения лежа на спине «мостик». Кувырок назад, комбинация из кувырков.

Лазание.

Передвижение на четвереньках по коридору, по скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке. Подлезание под препятствие и перелезание через препятствие.

Лазанье по наклонной скамейке одноименным и разноименным способами. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способами, в сторону приставными шагами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на скамейку. Перелезание через препятствия.

Висы.

На гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Вис на гимнастической стенке.

Равновесие.

Ходьба по коридору, по скамейке (без предметов; с предметами; с различным исходным положением; по наклонной доске), стойка на носках. Стойка на одной ноге. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по бревну.

Опорные прыжки.

Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжки боком через скамейку с опорой на руки. Прыжки в глубину из положения приседа. Опорный прыжок через козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом; наскок в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

Лёгкая атлетика.

Ходьба.

Ходьба по заданным направлениям; парами. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным исходным положением. Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба в различном темпе и с контролем, и без контроля зрения. Ходьба в быстром темпе. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег.

Медленный бег с сохранением осанки. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой. Бег на месте с высоким подниманием бедра, с преодолением простейших препятствий. Бег с высокого старта и на скорость. Медленный бег до 2 (3) мин. Челночный бег. Эстафетный бег. Бег с низкого старта.

Прыжки.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину и высоту с шага, с прямого разбега. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Прыжки высоту «перешагиванием».

Метание.

Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение его. Броски и ловля мяча. Метание малого мяча с места. Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель с места и на дальность. Броски большого мяча из-за головы. Метание мяча на дальность, ширина коридора – 10 -15м.

Лыжная подготовка.

Одежда и обувь для занятий на улице в зимнее время. Переноска лыж. Ступающий и скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах 600м. построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах 800м. Ознакомление с попеременно двухшажным ходом. Подъем «елочкой, лесенкой». Спуск в средней стойке. Передвижение на лыжах 1.5км.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры и игровые упражнения.

Коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом и прыжками; с бросанием и ловлей мяча, метанием мяча; игры зимой, элементы игры в пионербол (4 класс)

Тематическое планирование
«Адаптивная физкультура» 1 класс

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во час.	Основные виды деятельности
1	Гимнастика	21	Выполняют строевые упражнения: построения, перестроения, размыкание, повороты по ориентирам. Узнают и показывают общеразвивающие упражнения с предметами и без. Выполняют перекаты вперед и назад в группировке. Самостоятельно выбирают технику лазанья по гимнастической стенке. Формируют навыки правильной осанки. Выполняют подлезание под препятствием и перелезание через препятствие. Развивают умения в ходьбе по коридору и по скамейке с различным положением рук; кружение на месте и в движении.
2	Легкая атлетика	49	Выполняют ходьбу парами, на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, с чередованием с бегом. Учатся медленному бегу. Выполняют перебежки группами и по одному. Прыгают в длину с места. Работают с большими и малыми мячами в парах, со стеной, индивидуально. Выполняют правильный хват мяча и метание мяча с места и в цель.
3	Подвижные игры	25	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Выполняют правила игры.
4	Знание о физической культуре	4	Изучают правила техники безопасности на уроках. Знают элементарные снаряды и оборудование; правила утренней гигиены и их значение для человека.

Тематическое планирование
«Физической культуры» 2 класс

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во час.	Основные виды деятельности
1	Гимнастика	15	Выполняют строевые упражнения: построения, перестроения, расчет по порядку, повороты по ориентирам. Показывают общеразвивающие упражнения с предметами и без. Выполняют кувырок вперед, стойку на лопатках. Выполняют технику лазанья по наклонной скамейке одноименным и разноименным способами; произвольно по гимнастической стенке. Формируют навыки правильной осанки; передвигаются на четвереньках на скорость и с выполнением заданий. Выполняют перелезание со скамейки на скамейку. Выполняют в висе сгибание и разгибание ног. Развивают умения в ходьбе по скамейке с различным положением рук, ног, приставными шагами, по наклонной доске. Ходьба по полу по линии.
2	Легкая атлетика	36	Выполняют ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с р.п. рук; с перешагиванием через предмет. Выполняют бег с высоким подниманием бедра, на носках. Умеют бегать через препятствия. Выполняют бег с высокого старта. Прыгают в длину с места. Выполняют прыжки в длину с шага; в высоту с прямого разбега. Работают с большими мячами в парах. Выполняют метание мяча с места в цель и на дальность.
3	Лыжная подготовка	22	Умеют переносить лыжи. Выполняют ступающий шаг без палок и с палками. Учатся выполнять скользящий шаг; повороты «переступанием» вокруг пятки лыж. Передвигаются на лыжах 600 м.
4	Подвижные игры	28	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Выполняют правила игры.
5	Знание о физической	4	Изучают правила техники безопасности на уро-

	культуре		ках; правила поведения в зале и на площадке. Знают элементарные снаряды и оборудование; правила утренней гигиены и их значение для человека; чистота одежды и обуви.
--	----------	--	--

Тематическое планирование
«Физической культуры» 3 класс

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во час.	Основные виды деятельности
1	Гимнастика	11	Выполняют строевые упражнения: построения, перестроения, размыкание и смыкание, повороты на месте. Показывают общеразвивающие упражнения с предметами и без. Выполняют кувырок вперед, стойку на лопатках, «мостик» из положения лежа на спине. Выполняют технику лазанья по наклонной скамейке; по г/стенке одноименным и разноименным способами вверх, вниз, приставными шагами; пролезание сквозь обручи. Выполняют вис на стенке и упоры. Развивают умения держать равновесие на одной ноге. Выполняют ходьбу по скамейке, по рейке г/скамейке с различным положением. Выполняют прыжки боком через скамейку, прыжки в глубину.
2	Легкая атлетика	26	Выполняют ходьбу в различном темпе, с р.п. рук. Умеют чередовать бег с ходьбой; бегать через препятствия. Выполняют бег с высокого старта; встречную эстафету; челночный бег. Прыгают в длину с места; с ноги на ногу с продвижением. Выполняют прыжки в длину с разбега «согнув ноги»; в высоту «перешагиванием». Работают с мячами. Выполняют метание мяча с места в цель и на дальность.
3	Лыжная подготовка	17	Научены, строятся с лыжами, выполняют строевые команды. Учатся выполнять скользящий шаг; подъем ступающим шагом и спуск в основной стойке. Передвигаются на лыжах 800 м.
4	Подвижные игры	12	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Выполняют правила игры.
5	Знание о физической	4	Изучают правила техники безопасности на уро-

	культуре		ках; правила поведения в зале и на площадке. Подготавливают форму к занятиям. Знают элементарные снаряды и оборудование; правила утренней гигиены и их значение для человека. Имеют понятия о правильной осанке, ходьбе, прыжках.
--	----------	--	---

Тематическое планирование
«Физической культуры» 4 класс

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во час.	Основные виды деятельности
1	Гимнастика	11	Выполняют строевые упражнения: построения, перестроения, повороты на месте, кругом; расчет на «1 – 2». Изучают сдачу рапорта. Показывают общеразвивающие упражнения с предметами и без. Выполняют кувырок вперед, назад; стойку на лопатках, «мостик» с помощью. Выполняют лазанье по г/стенке с переходом на наклонную скамейку; перелезание через препятствия. Выполняют вис на стенке на время. Развивают умения держать равновесие «ласточка». Выполняют ходьбу по наклонной скамейке; учатся выполнять расхождение вдвоем и выполнять ходьбу по бревну. Выполняют прыжок через г/козла.
2	Легкая атлетика	26	Выполняют ходьбу в быстром темпе, в приседе, различные виды ходьбы. Учатся эстафетному бегу. Выполняют бег с высокого старта; челночный бег; с преодолением препятствий. Ознакомлены с выполнением бега с низкого старта. Прыгают в длину с места; с ноги на ногу. Выполняют прыжки в длину с разбега; в высоту способом «перешагивание». Выполняют метание мяча на дальность и в цель.
3	Лыжная подготовка	17	Выполняют построения с лыжами. Учатся выполнять попеременно двухшажный ход; подъем и спуск с горы в средней стойке. Передвигаются на лыжах до 1500 м.

4	Подвижные игры; пионербол.	12	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся ловить, передавать и подавать мяч.
5	Знание о физической культуре	4	Изучают правила техники безопасности; правила поведения. Подготавливают форму к занятиям. Знают элементарные снаряды и оборудование; значение утренней зарядки. Имеют понятия о правильной осанке, ходьбе, беге, прыжках.

**Учебно-методическое, материально-техническое
обеспечение образовательного процесса**

Программы	
«Программа подготовительного и 1 – 4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой и авторской программы В. М. Белова, В. С. Кувшинова, В. М. Мозгового «Физическое воспитание».	
Дидактические материалы	
Карточки-задания для круговой тренировки; кроссворды, раскраски.	
Раздаточный материал	
Подражательные упражнения для первоклассников; карточки для круговой тренировки.	
Материалы к внеклассным видам деятельности	
Разработка дней здоровья: «Путешествие в страну физкультуры»; «Сильные, ловкие, умелые», «Мама, папа, я — спортивная семья», «Гринпис», «Матрица».	
Методические пособия для учителя	
1. журнал «Физическая культура в школе». 2. Артюхов М.В. «Комплексная оценка показателей здоровья и адаптации в образовательных учреждениях». 3. Бабенкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми». 4. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню». 5. Верхлин В.Н., Воронцов К.А. «Физическая культура. Входные и итоговые проверочные 1 — 4 класс». 6. Вольфганг Л. «Бег, прыжки, метания». 7. Для преподавателей «Физкультура. Поурочные планы с 1 — 4 классы». 8. Должиков И.И. «Пособие для учителя 1 класс». 9. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физкультуры». 10. Коджаспиров Ю.Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры». 11. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры». 12. Макарова А.Н. «Легкая атлетика». 13. Сборник нормативных документов «Физическая культура». 14. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулки». 15. Халемский Г.А. «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки». 16. Шлемин А.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе».	

