**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

Государственное общеобразовательное казенное учреждение иркутской области

«специальная (коррекционная) школа г. вихоревка»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Протокол заседания  Педагогического совета  ГОКУ СКШ г.Вихоревка  от 27.05.2016 г. № 05 | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  ГОКУ СКШ г.Вихоревка  И. М. Жданова  30.05.2016 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор ГОКУ СКШ г.Вихоревка  И.В. Соколова  Приказ № 124 от 16.06.2016 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1-4 классы**

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вариант 1.

Основная **цель** изучения учебного предмета заключается во всестороннем раз­ви­тии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными на­ру­ше­ни­я­ми) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков пси­хо­фи­зи­че­ского развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной ада­птации.

Основные **задачи** изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

― коррекция нарушений физического развития;

― формирование двигательных умений и навыков;

― развитие двигательных способностей в процессе обучения;

― укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

― раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

― формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

― формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

― поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

― формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

― воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

― воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

― формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обу­ча­ю­щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает об­ра­зо­вательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные за­да­чи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тес­ной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает од­но из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жиз­ни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, спо­со­б­с­твует социальной интеграции школьников в общество.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической куль­ту­ре», «Ги­мнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Ка­ж­дый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и ма­те­ри­ал для практической подготовки обучающихся.

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, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения. Учебный предмет «Физическая культура» реализуется через урочную деятельность в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами. На изучение учебного предмета отводится 405 часов:

В 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели).

2- 4 классы – по 102 часа (4 часа в неделю, 34 учебных недели).

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

формирование основ духовно-нравственного развития, экологического воспитания,

готовность к творческой самореализации, мотивация к обучению и познанию,

понимание роли физической культуры в жизни человека и общества.

адекватное выражение своих мысли и чувств,

развитие коммуникативных способностей через процесс совместной работы, способности к дальнейшему саморазвитию.

**Предметные результаты:**

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

*На конец обучения в младших классах:*

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Базовые учебные действия, формируемые на уроках физической культуры**

|  |  |
| --- | --- |
| Базовые учебные действия | Планируемые базовые учебные действия |
| Личностные | - осознание себя как ученика, формирование интереса (мотивации) к учению;  - формирование элементарного положительного отношения к урокам физической культуры;  - элементарного интереса к здоровому образу жизни;  - выполнение учебных заданий, поручений, договоренностей с помощью учителя и самостоятельно;  - формирование первоначальных знаний о безопасности и здоровом образе жизни. |
| Регулятивные | - входить и выходить из учебного помещения со звонком;  - ориентироваться в пространстве спортзала;  - адекватно использовать ритуалы школьного поведения (выполнять команды);  - соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов под руководством учителя. |
| Познавательные | - выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;  - пользоваться знаками, символами, предметами - заместителями;  - читать;  - наблюдать;  - выполнять физические действия, спортивные упражнения;  - работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях) под руководством и с помощью учителя. |
| Коммуникативные | - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель - класс);  - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.  - обращаться за помощью и принимать помощь;  - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;  - сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;  - доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;  - договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими. |

**Содержание учебного предмета**

***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Форми­рование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

***Гимнастика***

*Теоретические сведения.* Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

*Практический материал.*

*Построения и перестроения.*

*Упражнения без предметов* (коррегирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

*Упражнения с предметами:*

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

***Легкая атлетика***

*Теоретические сведения.* Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

*Практический материал:*

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходь­ба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным поло­жением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с пе­решагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Мед­ленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Под­прыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в дли­ну. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в вы­соту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполне­ния метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Мета­ние колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя рука­ми из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на даль­ность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

***Лыжная и конькобежная подготовка***

*Лыжная подготовка*

*Теоретические сведения.* Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и па­лок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

*Практический материал.* Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

*Конькобежная подготовка*

*Теоретические сведения.* Одежда и обувь конькобежца. Подготов­ка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупрежде­ние травм и обморожений при занятиях на коньках.

*Практический материал.* Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

***Игры***

*Теоретические сведения.* Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

*Практический материал.* Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Основные виды деятельности |
| Знания о физической куль­ту­ре | Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций. Правила поведения на уроках физической культуры. Упражнения на привитие гигиенических навыков. |
| Ги­мнастика | Коррегирующие упражнения. Выполнение физических упражнений. Построения и перестроения.  Самостоятельное выполнение упражнений. Занятия в тренирующем режиме. |
| Легкая атлетика | Строевые упражнения. Выполнение физических упражнений. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. Самостоятельное выполнение упражнений. Занятия в тренирующем режиме. Коррекционные игры для развития тактильно-кинестической способности рук. |
| Лыжная и конькобежная подготовка | Выполнение физических упражнений. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты. |
| Игры | Подвижные игры. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Пионербол (IV класс). Развитие двигательных качеств. |

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | Основные виды деятельности |
| Знания о физической куль­ту­ре | 12 | Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций. Правила поведения на уроках физической культуры. Упражнения на привитие гигиенических навыков. |
| Ги­мнастика | 27 | Коррегирующие упражнения. Выполнение физических упражнений. Построения и перестроения. |
| Легкая атлетика | 32 | Строевые упражнения. Выполнение физических упражнений. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. Коррекционные игры для развития тактильно-кинестической способности рук. |
| Лыжная подготовка | 12 | Выполнение физических упражнений. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. |
| Игры | 16 | Подвижные игры. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Развитие двигательных качеств. |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | Основные виды деятельности |
| Знания о физической куль­ту­ре | 12 | Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций. Правила поведения на уроках физической культуры. Упражнения на привитие гигиенических навыков. |
| Ги­мнастика | 32 | Коррегирующие упражнения. Выполнение физических упражнений. Построения и перестроения.  Самостоятельное выполнение упражнений. |
| Легкая атлетика | 30 | Строевые упражнения. Выполнение физических упражнений. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. Самостоятельное выполнение упражнений. Коррекционные игры для развития тактильно-кинестической способности рук. |
| Лыжная и конькобежная подготовка | 12 | Выполнение физических упражнений. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Передвижение на льду. |
| Игры | 16 | Подвижные игры. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Развитие двигательных качеств. |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | Основные виды деятельности |
| Знания о физической куль­ту­ре | 8 | Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций. Правила поведения на уроках физической культуры. Упражнения на привитие гигиенических навыков. |
| Ги­мнастика | 32 | Коррегирующие упражнения. Выполнение физических упражнений. Построения и перестроения.  Самостоятельное выполнение упражнений. Занятия в тренирующем режиме. |
| Легкая атлетика | 30 | Строевые упражнения. Выполнение физических упражнений. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. Самостоятельное выполнение упражнений. Занятия в тренирующем режиме. Коррекционные игры для развития тактильно-кинестической способности рук. |
| Лыжная и конькобежная подготовка | 12 | Выполнение физических упражнений. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты. |
| Игры | 20 | Подвижные игры. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Развитие двигательных качеств. |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | Основные виды деятельности |
| Знания о физической куль­ту­ре | 6 | Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций. Правила поведения на уроках физической культуры. Упражнения на привитие гигиенических навыков. |
| Ги­мнастика | 24 | Коррегирующие упражнения. Выполнение физических упражнений. Построения и перестроения.  Самостоятельное выполнение упражнений. Занятия в тренирующем режиме. |
| Легкая атлетика | 22 | Строевые упражнения. Выполнение физических упражнений. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. Самостоятельное выполнение упражнений. Занятия в тренирующем режиме. Коррекционные игры для развития тактильно-кинестической способности рук. |
| Лыжная и конькобежная подготовка | 24 | Выполнение физических упражнений. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты. |
| Игры | 26 | Подвижные игры. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Пионербол. Развитие двигательных качеств. |

**Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

1. Рекомендуется использовать УМК «Физическая культура. 1-4 кл. Матвеева А.П.»
2. Изображения спортивной одежды и обуви для занятий в зале и на улице, одежды и обуви гимнаста, одежда и обувь лыжника, одежда и обувь конькобежца.
3. Маты.
4. Гимнастические снаряды: палки, флажки, малые обручи;
5. Малые мячи; большие мячи; набивные мячи (вес до 1 кг и 2 кг), мяч для игры в пионербол, теннисные мячи.
6. Вертикальная лестница.
7. Спортивная скамейка.
8. Сетка.
9. Стойки, «Канавки».
10. Шнуры, скакалки.
11. Баскетбольный щит.
12. Лыжный инвентарь (лыжи, па­лки).
13. Коньки.
14. Набор предметов для проведения игр.