Государственное казённое образовательное учреждение Ростовской области
специальное (коррекционное) образовательное учреждение
для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
специальная (коррекционная) общеобразовательная школа - интернат VIII вида
ст. Николаевской Константиновского р-на

Рассмотрено: на заседании
МО учителей начальных классов.
Протокол № 1 от « 31 » 08 2015 г.
Руководитель МО: А.Н.Кожанова.

Согласовано на педагогическом
совете школы-интерната.
Протокол № 1 от « 31 » 08 2015 г.

Утверждаю:
А.А.Острянская.
Директор школы-интерната
31.08.2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

4 КЛАСС

Составитель: Титарева Евгения Владимировна.

2015- 2016 учебный год.

Подписано цифровой подписью: Острянская Анна Алексеевна
Дата: 2023.03.14 10:12:08 +03'00'

Пояснительная записка.

.

Цель программы: *сообщать знания по физической культуре,формировать двигательные навыки и умения,содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся,а так же их воспитанию.*

***Задачи*.**

- *преодолевать нарушения физического развития и моторики,пространственной организации движений;*
- *укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы,опорно-двигательный аппарат;*
- *содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;*
- *готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений,ходьбе на лыжахи и играм;*
- *научить основным видам двигательных действий,развивать необходимые для этого двигательные качества;*
- *воспитывать нравственные качества,волю,дисциплинированность,организованность и самостоятельность*

Коррекционные задачи:

- *коррекция и компенсация нарушений физического развития и психической деятельности – страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях;*
- *развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости);*
- *коррекция правильного дыхания, осанки;*
- *коррекция координации движений, ориентировки в пространстве.*

Нормативно-правовые документы:

1.Закон РФ «Об образовании» ст.9 п.2

2.Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии от 12.03.1997 г.(с изменениями от 10.03.200. 23.12.2002 г)

3. Региональный учебный план специального коррекционного образовательного учреждения VIII вида от 10.07.2002 г.

4. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных школ учреждений VIII вида, сборник 1 Издательство Москва «Владос», 2012г., под редакцией В.В. Воронковой.

Учебная рабочая программа по физкультуре для обучающихся 1-4 классов составлена на основе « Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4классов. (Москва «Просвещение» 2011г.) и требований к уровню подготовки обучающихся с учетом регионального компонента и особенностей образовательного учреждения.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

В программу включены следующие разделы: **гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.**

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений). Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Раздел «Легкая атлетика».

Включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучающиеся учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка».

В условиях специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача общеобразовательных школ учреждений). Занятия лыжами

позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Раздел «Гимнастика»

Включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др. Упражнения по лазанью и перелезанию — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции обучающихся.

Раздел «Игры»

В него включены подвижные и спортивные игры, направленные на развитие двигательных и физических качеств детей,а также на развитие внимания,памяти,инициативы,выдержки,восприятия,пространственных и временных ориентиров,последовательности движений.В играх встречаются все основные виды движений-ходьба,бег,прыжки,метание,преодоление препятствий.Подвижные игры позволяют корригировать нарушения пространственной ориентировки,координацию.равновесие.

В программу 4 класса входят: *строевые упражнения, упражнения для развития мышц рук и ног, упражнения для развития мышц шеи, упражнения для развития мышц туловища, упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп, упражнения на дыхание.* *Упражнения с предметами с гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами,с набивными мячами , упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений,ходьба,бег,прыжки,метание,переноска грузов и передача предметов,упражнения на равновесие,упражнения для расслабления мышц.*

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся 4 класса:

Обучающиеся должны **знать:**

- рапорт дежурного;
- строевые команды;
- что такое дистанция;
- 1-2 комплекса утренней зарядки;
- правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;
- правила ухода за лыжами и обувью;
- как оказать помощь при обморожении;
- упрощённые правила игры «Пионербол»;

Обучающиеся должны **уметь:**

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- подавать команды при сдаче рапорта;
- соблюдать дистанцию при построении;
- выполнять повороты кругом перестроением;
- принимать правильную осанку ;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- переносить несколько набивных мячей;
- правильно выполнять вскок на «козла»в упор,стоя на коленях;

- сохранять равновесие на гимнастической скамейке;
- выполнять упражнения с предметами и в парах;
- выполнять вис на канате;
- ходить в различном темпе;
- выполнять бег с низкого старта на 40 м ;
- бежать в медленном темпе 3 мин ;
- метать теннисный мяч на дальность с одного шага ;
- преодолевать на лыжах дистанцию 1-1,5км. ;
- преодолевать спуск на лыжах в высокой стойке ;
- ловить мяч,выполнять передачу от груди в игре «Пионербол» ;

Базисный учебный план по программе:

4 класс - 2 часа в неделю – 68 часов в год

I четверть 9 недель – 18 часов

II четверть 7 недель – 14 часов

III четверть 10 недель – 20 часов

IV четверть 8 недель – 16 часов.

Список литературы:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Москва «Просвещение» 2008г.
2. В помощь учителю. Ковалько В.И. Москва «Вако» 2007г.
3. Комплексная программа физического воспитания 1-4 классы. Просвещение издательство 2006г.

4. Педагогическая система формирования жизнестойкости детей-сирот в процессе спортивно-физического воспитания в условиях детского дома. Байер Е.А. 2011г.
5. Физическая культура в специальном образовании.А.А.Дмитриев. Москва 2002г.
6. Программы специальных(коррекционных)образовательных учреждений VIII вида 0-4 кл. Москва «Просвещение» 2011г

Перечень содержательных линий учебного курса.

№	Содержательные линии.	4кл.	Коррекционно-развивающие задачи.	Педагогический мониторинг.
1.	**Гимнастика.**	**29ч.**	Развитие:силы,ловкости,гибкости,быстроты реакции,ориентировки в пространстве,функций вестибулярного аппарата.Коррекция недостатков психической деятельности.	Сдача нормативов.
2.	**Лёгкая атлетика.**	**28ч.**	Коррекция двигательных навыков,развитие выносливости,быстроты,глазомера,точности движений.	. Сдача нормативов.
3.	**Лыжная подготовка.**	**7ч.**	Коррекция физического развития,укрепление и закаливание организма. Коррекция недостатков физического развития и моторики.	
4.	**Подвижные игры. (пионербол в 4 кл.)**	**4ч.**		
5.	**Всего часов.**	**68ч.**		

Календарно-тематическое планирование

по физкультуре для обучающихся 4 класса.

2 часа в неделю , 68 часов в год.

№	Тема, разделы.	Кол-во часов	дата	Основные виды учебной деятельности.
	I четверть . **Лёгкая атлетика.**	**18ч**. **18ч.**		
1.	**Ходьба:** Ходьба с различными положениями и движениями рук.	**5ч.** 1	3.09	
	Ходьба в полуприседе.	1	4.09	
	Ходьба выпадами.	1	10.09	
	Ходьба перекатом с пятки на носок.	1	11.09	
	Ходьба в различном темпе.	1	17.09	
2.	**Прыжки.** Прыжки на одной ноге на отрезке 15м.	**6ч.** 1	18.09	
	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд.	1	24.09	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	25.09	
	Подвижная игра на закрепление прыжков «Точный прыжок».	1	1.10	
	Прыжки на мягкое препятствие.	1	2.10	

	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание».	1	8.10	
3.	**Метание.**	**7ч.**		
	Метание мячей в цель с места правой и левой рукой.	1	9.10.	
	Броски набивного мяча двумя руками.	1	15.10	
	Броски мяча в стену и его ловля.	1	16.10	
	Метание теннисного мяча на дальность.	1	22.10	
	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1	23.10	
	Подвижная игра: «Подвижная цель».	1	29.10	
	Итоговый урок.	1	30.10	
1.	**II четверть.**	**14ч.**		
	Гимнастика.	**14ч.**		
	Построения и перестроения.			
	Правили поведения на уроках гимнастики.	1	12.11	
	Сдача рапорта.	1	13.11	
	Поворот кругом переступанием.	1	19.11	
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево.	1	20.11	

	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.	1	26.11	
	Ходьба «змейкой».	1	27.11	
	Расчёт на «первый , второй , третий».	1	3.12	
	Расчёт по порядку.	1	4.12	
	Размыкание от середины вправо, влево.	1	10.12	
	Размыкание на вытянутые руки.	1	11.12	
	Подвижная игра: «Фигуры».	1	17.12	
	Размыкание приставными шагами.	1	18.12	
	Размыкание смыканием.	1	24.12	
	Итоговый урок.	1	25.12	

	III четверть.	**20ч.**		

1.	**Лыжная подготовка.**	**7ч.**		
	Попеременный двухшажный ход.	1	14.01	**Соблюдать правила** поведения на уроках лыжной подготовки.
	Выполнение команд: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!».	1	15.01	**Определять** расстояние друг за другом.
	Подъём скользящим шагом.	1	21.01	**Выполнять** боковые шаги на лыжах переступанием вправо и влево.
	Подъём ступающим шагом.	1	22.01	**Осваивать** способы передвижения на лыжах.
	Поворот переступанием в движении.	1	28.01	**Уметь** держать дистанцию.
	Спуск на лыжах со склона в высокой стойке.	1	29.01	**Осваивать** передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
	Передвижение на лыжах 1-1,5км.	1	4.02	**Выполнять** ОРУ на лыжах.
2.	**Гимнастика.** **Упражнения с предметами.**	**9ч.**		
	Упражнения с гимнастическими палками.	1	5.02	
	Упражнения с обручем.	1	11.02	
	Упражнения с малыми мячами.	1	12.02	
	Подвижная игра: «Найди предмет».	1	18.02	
	Упражнения с большими мячами.	1	19.02	
	Упражнения с набивным мячом(вес 2кг).	1	25.02	

	Лазанье и перелезание.	1	26.02	
	Переноска грузов.	1	3.03	
	Упражнения на равновесие.	1	4.03	
3.	**Пионербол.**	**4ч.**		
	Ознакомление с правилами игры «Пионербол».	1	10.03	
	Передача мяча двумя руками от груди и его ловля.	1	11.03	
	Подача мяча одной рукой снизу.	1	17.03	
	Учебная игра через сетку.	1	18.03	
1.	**IV четверть.**	**16ч.**		
	Гимнастика.	**6ч.**		**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
	Упражнения без предметов.			
	Упражнения на дыхание.	1	1.04	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча.
	Основные положения и движения рук, ног, головы,туловища.	1	7.04	**Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля ,подача мяча.
	Упражнения на расслабление мышц.	1	8.04	**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время игры.
	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	14.04	**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.
	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	15.04	

	Подвижная игра: «По лестнице».	1	21.04	
2.	**Лёгкая атлетика.**	**10ч.**		
	Бег.			
	Медленный бег до 3 мин.	1	22.04	
	Низкий старт.	1	28.04	
	Бег быстрый на месте до 10с.	1	29.04	
	Бег на скорость 40м.	1	5.05	
	Быстрый бег на месте 5-8с.	1	6.05	
	Бег с высоким подниманием бедра.	1	12.05	
	Чередование бега и ходьбы до 200м.	1	13.05	
	Челночный бег.	1	19.05	
	Итоговый урок.	1	20.05	