**«Омутинская специальная школа» филиал МАОУ ОСОШ №1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  /Мельникова О.А.  30. 08.2016 года. | «Согласовано»  Заведующий филиала  /Окороков А.В./ | «Утверждаю»  Директор МАОУ ОСОШ №1  Е.В. Казаринова  приказ № \_130-од\_\_\_от \_\_30\_\_08.2016г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физкультуре

учителя Омутинской специальной школы

для 4 класса на 2016-2017 учебный год.

Срок реализации программы: 2016-2017 учебный год.

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида: подготовительный, 1-4 классы./ Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2013.– 192с.

с. Омутинское 2016г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе авторской учебной программы «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы» под редакцией В. В. Воронковой, 2013г.

Стандарт коррекционного образования раскрывает ступени обучения, их продолжительность, допустимую учебную нагрузку на каждой ступени, а также дает представление о содержании и структуре образования как целого, в котором присутствует федеральный, региональный и  школьный компоненты.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1. Закон РФ «Об образовании».

2. Письмо МО РФ от 03 апреля 2003 г. № 27/2722-6 **"Об организации работы с обучающимися, имеющими сложный дефект"**

3. Письмо МО РФ от 05.03.2001 № 29/1428-6 **Письмо Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2001 № 29/1428-6**

4. Письмо МИНПРОСА РСФСР от 08.07.1980 № 281-м, Минздрава РСФСР от 28.07.1980 № 17-13-186 **" О перечне заболеваний, по поводу которых дети нуждаются в индивидуальных занятиях на дому и освобождаются от посещения массовой школы"**

5. Приказ МО РФ от 05 февраля 2002 г. №334 **"Об утверждении форм документов государственного образца об основном общем, среднем  образовании..."**

6. Инструктивное письмо МО РФ от 4 сентября 1997 г. № 48 **"О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I – 8 вида».**

7. Письмо  от 18 апреля 2008 г. № АФ-150/06 Министерства Образования и науки Российской Федерации   **"О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами"**

8. Письмо Министерства Образования Российской Федерации от 14 марта 2001 г. № 29/1448-6 **"Рекомендации    о порядке проведения экзаменов по трудовому обучению выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида"**

**9. «Положение о промежуточной аттестации учащихся Омутинской коррекционной школы» - Приказ ОКШ от 03.09.2013г.**

  Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.  
      Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.  
      Разнородность состава учащихся 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 учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;  
      укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.  
      Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:  
      индивидуализация и дифференциация процесса обучения;  
      коррекционная направленность обучения;  
      оптимистическая перспектива;  
      комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.  
      Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.  
      Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.  
      В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 4 класса — пионербол.  
      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.  
      Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса сдвоенными уроками при температуре не ниже 12°С (для средней климатической зоны). Занятия на коньках (дополнительный материал) проводятся в 3—4 классах. При проведении уроков по лыжной подготовке, занятий на коньках особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.  
      Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.  
      В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.  
      Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.  
      Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.  
      Учащимся подготовительного класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.  
      У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа, годовой план-график прохождения учебного материала, тематический план на четверть, поурочные планы-конспекты.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам (условно)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Виды упражнений, время | | | | Всего часов |
| гимнастика | легкая атлетика | подвижные игры | лыжи (коньки) |
| 1 | 8 | 8 | 10 | 8 | 34 |
| 4 | 20 | 16 | 20 | 12 | 68 |

      В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».  
      Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.  
      В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.  
      Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**ПРОГРАММА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала | Класс | | | | | |
|  | 4 | | | | |
| 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 кругом 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 слезание 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 | | |
| 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 (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие *эстафета*(круговая). Расстояние 5—15 м | |
| Прыжки | Прыжки с ноги на ногу 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 (по выбору для 1 класса, основная — для 2—4 классов) | 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) | |
| Коньки (дополнительный материал) | Скольжение на обоих коньках с попеременным отведением ног назад и переносом веса тела на опорную ногу. Скольжение на обеих ногах, стоя в посадке. Скольжение на ребрах коньков. Скольжение на коньках с разведением и сведением ног. Торможение *плугом.*Свободное катание | |
| 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» | |
| Коррекционные игры | — | |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во  часов | Дата | Вид урока | оборудование |
| 1 | Построение. Сдача рапорта. Поворот кругом переступанием. | 1 |  | повторение |  |
| 2 | Разучивание комплекса утренней гимнастики. Упражнения со скакалкой. Игра-эстафета «Гонка мячей» | 1 |  | комбинированный | скакалки, резин. мячи |
| 3 | Сдача рапорта. Упражнения со скакалкой. Игра «Охотники и утки» | 1 |  | комбинированный | скакалки |
| 4 | Сдача рапорта. Упражнения с гимнастическими палками. | 1 |  | комбинированный | гим. палки |
| 5 | Обучение бегу. Упражнения с малыми мячами. Игра «Вызов номеров» | 1 |  | сообщение новых знаний | малые набивные мячи |
| 6 | Обучение метанию мяча с места. Повороты. Бег. | 1 |  | комбинированный | мячи теннисные |
| 7 | Метание мяча с места с поворотом. Бег. Игра «Передача мячей в колонне» | 1 |  | сообщение новых знаний | мячи |
| 8 | Метание мяча. Прыжки в длину. Игра «Гонка мячей» | 1 |  | комбинированный | мячи |
| 9 | Прыжки в длину. Игра «Линейная эстафета с бегом» | 1 |  | повторение и систематизация знаний |  |
| 10 | Комплекс утренней гимнастики №2. Прыжки в длину. | 1 |  | комбинированный | скакалки |
| 11 | Расчет на 1-3 и перестроение в три шеренги. Равновесие. | 1 |  | сообщение новых знаний |  |
| 12 | Лазание по гимнастической скамейке. Игра «День и ночь» | 1 |  | повторение | гим. скамейка |
| 13 | Повороты кругом. Упражнения со скакалкой. | 1 |  | комбинированный | скакалки |
| 14 | Бросок и ловля большого мяча. Игра «Попади в мяч». | 1 |  | комбинированный | большие резин. мячи |
| 15 | Преодоление полосы препятствий. Игра «Попади в цель» | 1 |  | комбинированный |  |
| 16 | Комплекс утренней гимнастики №3 | 1 |  | повторение и обобщение знаний | мячи, скакалки |
| 17 | Упражнение в равновесии. | 1 |  | комбинированный | мешочки с песком |
| 18 | Игры по желанию ребят. Итоговый урок. | 1 |  |  |  |
| 19 | Упражнение в равновесии | 1 |  | сообщение новых знаний |  |
| 20-21 | Общеразвивающие упражнения. Игра «Караси и щука» | 2 |  | комбинированный | гим. палки, мячи |
| 22-23 | Прыжки в длину | 2 |  | сообщение новых знаний |  |
| 24-26 | Прыжки в высоту. Игра «Угадай кто?». Акробатические упражнения. | 3 |  | сообщение новых знаний | гимн.коврик |
| 27-29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по двое, в движении с поворотом. | 3 |  | сообщение новых знаний |  |
| 30-31 | Перелезание через препятствие. Комплекс утренней гимнастики | 2 |  | повторение | мячи, скакалки |
| 32 | Значение лыжной подготовки. | 1 |  | сообщение новых знаний | лыжи |
| 33 | Лыжи. Обучение передвижению скользящим шагом. Игра «Салки, давай руки» | 1 |  | сообщение новых знаний | лыжи |
| 34-35 | Обучение передвижению поперечным двухшажным ходом. Спуск на лыжах в основной стойке. | 2 |  | сообщение новых знаний, комбинированный, повторение |  |
| 36-37 | Попеременный двухшажный ход | 2 |  | повторение |  |
| 38-39 | Обучение поворотом переступанием вокруг пяток лыж. | 2 |  | сообщение новых знаний, комбинированный |  |
| 40-41 | Подъем «лесенкой», «елочкой», спуск в основной стойке | 2 |  | сообщение новых знаний |  |
| 42 | Катание на санках. Зимние игры на воздухе | 1 |  | повторение и обобщение знаний | санки, канат |
| 43 | Комплекс утренней гимнастики №4. Броски и ловля большого мяча | 1 |  | сообщение новых знаний | мячи, маты |
| 44 | Комплекс утренней гимнастики №5. Акробатические упражнения | 1 |  | комбинированный | Кегли, маты |
| 45 | Метание малых мячей | 1 |  | комбинированный | мячи |
| 46 | Прыжки через скамейку | 1 |  | комбинированный | скакалки |
| 47-48 | Метание на дальность. Игра «Разведчики» | 2 |  | комбинированный | мячи |
| 49-50 | Прыжки в высоту. Игра «Попади в цель» | 2 |  | комбинированный |  |
| 51 | Преодоление препятствий | 1 |  | повторение и обобщение знаний | гимн. скамейки, обручи, мячи |
| 52 | Итоговый урок | 1 |  | обобщение знаний |  |
| 53 | Комплекс утренней гимнастики №5. Упражнения в равновесии. | 1 |  | повторение и систематизация знаний |  |
| 54 | Комплекс утренней гимнастики №6. | 1 |  | повторение |  |
| 55 | Упражнение в равновесии | 1 |  | комбинированный | бревно, скамейка гимнастическая |
| 56-57 | Перелезание через препятствие. | 2 |  | комбинированный | гимн. обручи, скамья, мячи |
| 58-59 | Прыжки в высоту. Эстафета с перелезанием | 2 |  | комбинированный | обручи, скамейки, мячи |
| 60-62 | Опорный прыжок через козла. Наскок в упор на колени, соскок с колен с опорой на одну руку | 3 |  | сообщение новых знаний, комбинированный | гимнастический снаряд, палки, мячи |
| 63-65 | Опорный прыжок через козла, соскок прогнувшись. Комплекс утренней гимнастики №7. | 3 |  | комбинированный | скакалки |
| 66-67 | Прыжки в длину. Упражнения со скакалкой. Игры. | 2 |  | комбинированный | скакалки |
| 68 | Повороты кругом. Упражнения с гимнастической палкой. | 1 |  | повторение | гимнастические палки |
| 69 | Строевые упражнения | 1 |  | повторение |  |
| 70 | Итоговый урок. Подвижные игры на воздухе. | 1 |  | повторение и систематизация знаний |  |
|  | **Всего часов в год** | **70** |  |  |  |