|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  Руководитель МО  учителей - предметников  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.К. Бридня  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г.  СОГЛАСОВАНО:  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Д.Харина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. | УТВЕРЖДАЮ:  И.о. директора КГКОУ ШИ 5  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Д. Харина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. |

Программа

По учебному предмету

Физическая культура

за курс 4 класса

Составитель программы:

учитель физической культуры

Мардашева И.Н.

Содержание программы:

1.Пояснительная записка

2.Планируемые результаты

3. Учебный план

4. Система оценки достижения планируемых результатов

5.Содержание программы

6. Календарно–тематический план

Хабаровск, 2016

1. **Пояснительная записка.**

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 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.

1. **Планируемые результаты.**

*Учащиеся должны знать:*

- 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;

- 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.

*Учащиеся должны уметь:*

- комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами;

- комплексы упражнений со скакалками;

- комплексы с набивными мячами;

- комплексы с обручами;

- кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

1. **Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Класс | Часов в неделю | I  четверть | II четверть | **I**  **полугодие** | III четверть | IV четверть | **II полугодие** | Год |
| Физическая  культура | 4а | 3 | 24 | 27 | 51 | 30 | 24 | 54 | 105 |

1. **Система оценки достижения планируемых результатов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень | I уровень  усвоения программного материала | II уровень усвоения программного материала | III уровень усвоения программного материала |
|  | Мышечная сила, кг.  д. до 10  м. до 12  Прыжки в длину с места, см.  д. 1,30  м. 1,40  Бег 30 м., сек.  д. 8,5  м. 7,5  Равновесие (стойка на ноге), сек.  13 - 15  Гибкость  Кувырки назад | Мышечная сила, кг.  д. до 8  м. до 10  Прыжки в длину с места, см.  д. 1,20  м. 1,30  Бег 30 м., сек.  д. 9,0  м. 8,0  Равновесие (стойка на ноге), сек.  11 - 14  Гибкость  Кувырки назад | Выполнение заданий с помощью учителя |

**5. Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |

1. **Календарно – тематический план.**

Распределение учебного времени на различные виды

программного материала 4 класса.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений, время | | | | Всего часов |
| Гимнастика | Легкая атлетика | Подвижные игры | Лыжная подготовка, коньки |
| 20ч. | 33ч. | 30ч. | 22ч. | 105ч. |

Количество часов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Всего часов |
| 24 ч. | 24ч. | 33ч. | 24ч. | 105ч. |

Годовой план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Сентябрь | | | | | | | | | | | | Октябрь | | | | | | | | | | | | | Ноябрь | | | | | | | | | | | |
| Уроки | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Гимнастика | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Легкая атлетика |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Декабрь | | | | | | | | | | | | Январь | | | | | | | | | Февраль | | | | | | | | | | | |
| Уроки | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 |
| Гимнастика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Март | | | | | | | | | | | | Апрель | | | | | | | | | | | | Май | | | | | | | | | | | |
| Уроки | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 |
| Гимнастика |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Перспективное планирование.

4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Кол-во часов | Тема | Сроки проведения |
| Гимнастика – 20ч. | | | 4а |
| 1. | 1 | Строевые упражнения. Сдача рапорта, поворот кругом, на месте. Расчет на первый-второй. Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. |  |
| 2. | 1 | Общеразвивающие упражнения без предметов. |  |
| 3. | 1 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. |  |
| 25.  26. | 2 | Акробатические упражнения: кувырок назад. |  |
| 4.  105. | 2 | «Мостик» с помощью учителя. |  |
| 27.  28. | 2 | Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. |  |
| 29.  30. | 2 | Лазание по канату произвольным способом. |  |
| 31.  104. | 2 | Перелазание через «коня». |  |
| 32.  33. | 2 | Вис на рейке на гимнастической стенке (на время). |  |
| 74.  75 | 2 | Вис на канате с раскачиванием. |  |
| 101. | 1 | Подтягивание в висе на канате (стоя на полу, ноги врозь) |  |
| 102.  109. | 2 | Равновесие «ласточка» |  |
| Легкая атлетика – 33ч. | | |  |
| 5.  6.  7. | 3 | Ходьба в быстром темпе. |  |
| 8.  9. | 2 | Ходьба в приседе. |  |
| 10.  11.  12. | 3 | Сочетание различных видов ходьбы. |  |
| 13.  14.  15. | 3 | Низкий старт. |  |
| 16.  17. | 2 | Быстрый бег на месте до 10 сек. |  |
| 76.  77.  78. | 3 | Челночный бег (3\*10 м.) |  |
| 18.  19. | 2 | Бег с преодолением небольших препятствий. |  |
| 79.  80.  81. | 3 | Эстафета (круговая) 5\*15м. |  |
| 82.  83. | 2 | Прыжки с ноги на ногу до 20м.. |  |
| 84.  85. | 2 | Прыжки в высоту способом перешагивания. |  |
| 86.  87. | 2 | Прыжки в длину с разбега. |  |
| 88.  89.  90. | 3 | Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит) |  |
| 91.  92.  93. | 3 | Метание на дальность 10-15м. |  |
| Подвижные игры – 30ч. | | |  |
| 20.  21. | 2 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений |  |
| 22.  23. | 2 | «Светофор» |  |
| 24.  34. | 2 | «Запрещенное движение » |  |
| 35.  36. | 2 | «Фигуры» |  |
| 65.  66. | 2 | Подвижные игры. |  |
| 37.  38. | 2 | «Музыкальный знак» |  |
| 39.  40. | 2 | «Найди предмет» |  |
| 67.  68. | 2 | Игры с бегом и прыжками. |  |
| 69.  70. | 2 | «Кто обгонит?» |  |
| 71.  72. | 2 | «Пустое место» |  |
| 73.  94. | 2 | «Бездомный заяц» |  |
| 95.  96. | 2 | «Волк во рву» |  |
| 97.  98. | 2 | Игры с бросанием, ловлей и метанием. |  |
| 99.  100. | 2 | «Подвижная цель» |  |
| 41.  42. | 2 | «Обгони мяч» |  |
| Лыжная подготовка – 22ч. | | |  |
| 43.  44.  45. | 3 | Выполнение команд «лыжи положить», «лыжи взять». |  |
| 46.  47.  48.  49.  50. | 5 | Попеременно двух шажий ход. |  |
| 51.  52.  53.  54. | 4 | Подъем «елочкой». |  |
| 55.  56.  57.  58. | 4 | Подъем «лесенкой. |  |
| 59.  60.  61.  62.  63.  64. | 6 | Передвижение на лыжах. |  |