

Государственное образовательное учреждение Ярославской области

Переславль-Залесская школа-интернат №3

*Адрес: 152025 г. Переславль-Залесский Ярославской обл., ул. Магистральная, д. 43 Телефоны: (848535) 6-09-03, 6-09-04.
Электронная почта: deti @ deti . pereslavl.ru*

Утверждена приказом директора школы:

№ _____ от «__» _____ 2016 года

Директор школы: _____

Головкина Т. М.

Рабочая программа
учебного курса «Физическая культура» в 1 классе
2016/17 учебный год

Учителя физкультуры
Осипова В.П.

Пояснительная записка.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе примерной адаптированной основной образовательной программы с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, 99 часов в год.

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.

Основная цель изучения данного 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.

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.

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 (корректирующие 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 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.

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; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Спортивно-оздоровительная деятельность является важнейшим направлением внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), основная цель которой создание условий, способствующих гармоничному физическому,

нравственному и социальному развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) средствами физической культуры, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. Взаимодействие урочной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Образовательные организации должны предусмотреть:

- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).
- проведение просветительской работы с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, профилактике вредных привычек, заболеваний, травматизма и т.п.).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1 КЛАСС

(99 часов)

Общие сведения

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Практический материал.

Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

Упражнения без предметов.

Упражнения для мышц шеи.

Наклоны туловища и головы вперёд, назад, в стороны из исходного положения — стойка ноги врозь, руки на поясе (медленно и быстро). Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно и быстро).

Упражнения для укрепления мышц спины и живота.

Лёжа на животе, поднимание ног поочередно и вместе, поднимание головы. Лёжа на спине, поочередное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастического бревна или стены на расстоянии 60—70 см, сгибание и разгибание рук.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.

поднимание и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на пояс.

Упражнения для мышц ног.

ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.

Упражнения на дыхание.

различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук).

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.

лак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочерёдное соприкосновение большого пальца с остальными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание, «Щелчки». Одновременные и поочерёдные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.

Упражнения для формирования правильной осанки. Из положения стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками (обратить внимание при этом на отведение плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание живота вперёд), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с оставлением ноги на носок.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

Упражнения для укрепления туловища. Лёжа на животе с опорой на руки и без опоры: подъём головы («птички летят»), поочерёдные и одновременные движения руками («пловцы»), поочерёдное и одновременное поднимание ног. Лёжа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочерёдное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лёжа на животе на гимнастической скамейке, захватывая её сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Упор стоя у гимнастического бревна на расстоянии 60—70 см, сгибание и разгибание рук. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лёжа на спине, поднять правую ногу. То же

левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя.

Стойка: руки за голову, наклон вперёд, прогнувшись.

Упражнения с предметами.

С гимнастическими палками.

сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой.

Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

С флажками.

Из основной стойки и стойки ноги врозь —

Поднимание на носки. Сгибание и разгибание

Тренировка дыхания через нос и рот в

Из положения руки и пальцы врозь, кисть в ку-

лак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочерёдное соприкосновение большого пальца с остальными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание, «Щелчки». Одновременные и поочерёдные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.

Упражнения для формирования правильной осанки. Из положения стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками (обратить внимание при этом на отведение плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание живота вперёд), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с оставлением ноги на носок.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

Упражнения для укрепления туловища. Лёжа на животе с опорой на руки и без опоры: подъём головы («птички летят»), поочерёдные и одновременные движения руками («пловцы»), поочерёдное и одновременное поднимание ног. Лёжа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочерёдное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лёжа на животе на гимнастической скамейке, захватывая её сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Упор стоя у гимнастического бревна на расстоянии 60—70 см, сгибание и разгибание рук. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лёжа на спине, поднять правую ногу. То же

левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя.

Стойка: руки за голову, наклон вперёд, прогнувшись.

Упражнения с предметами.

С гимнастическими палками.

сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой.

Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

С флажками.

Из исходного положения основной стойки

поднимание рук в стороны, вперёд, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

С малыми обручами.

Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над головой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

С малыми мячами.

Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

С большими мячами.

Поднимание мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Лазанье и перелезание.

Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 м. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук её края.

Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги — на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочередно руки на следующую рейку и т. д. Спускаться в том же порядке.

Подлезание под препятствием высотой 40-50 см (под «козла», «козла», гимнастическую палку, веревку).

Перелезание сквозь гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50см).

Упражнения на равновесие. Ходьба по начерченному коридору шириной 20см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе, Передача и переноска предметов, спортивного оборудования. Переноска мяча до 1кг различными способами, гимнастических палок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировке

Дифференцированность и точность движений. Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

1. Перед шеренгой по очереди маршируют на месте два ученика: первый -5с, второй - 10с. Определить, кто из них шёл дольше.

2. Ходьба на месте в шеренге до -5с, вторично -до10с.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках лёгкой 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.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20м.
Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30м (15м - бег, 15м - ходьба).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

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 шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой,

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.

Практический материал.

Построение с лыжами, переход на учебный круг. Ходьба на лыжах. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок. Передвижение на лыжах (300-800 м за урок).

Подвижные игры.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Практический материал.

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Смекалистый». «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Игры с бегом и прыжками:

«Весёлая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху».

Игры с бросанием, ловлей, метанием:

«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

Для учащихся физкультурно-оздоровительные мероприятия, осуществляемые в режиме рабочего дня (гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, дополнительные занятия во второй половине дня), являются обязательными и по содержанию соответствуют программному материалу уроков физической культуры. Занятия организуются на открытом воздухе (в зимнее время при температурных режимах, соответствующих гигиеническим нормам конкретной территории).

Внеклассные формы физического воспитания.

Содержание внеклассных форм физического воспитания (секции, кружки и т. д.) определяется программой «Специальная олимпиада» по лёгкой атлетике, гимнастике, играм и другим видам спорта и соответствует содержанию предыдущих частей программы, но с тренирующей

направленностью на развитие двигательных способностей.

Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий соответствует программному материалу вспомогательной школы для этого возраста и проводится в виде эстафет, «Весёлых стартов», игр с направленностью на совершенствование двигательных актов.

Межпредметные связи.

Математика: Умение определять верх, низ, правую и левую стороны, иметь понятие о большом, маленьком и равномерном количестве. Ориентироваться по положению предметов в пространстве: впереди, сзади, вверху, внизу, далеко, близко, рядом, над, под, за, перед, в, напротив, между, в середине, внутри, в центре, дальше, ближе и др. Счёт в пределах 10. Представление о треугольнике, квадрате, прямоугольнике, круге. Отношении порядка следования: кратчайший, первый, крайний, последний, перед, после, за, следом, следующий за...

Изобразительное искусство. Рисунки о здоровье и здоровом образе жизни.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Классы	1 класс				
	Количество часов	99	24	24	27
Виды программного материала					
Основы знаний о физической культуре	+				
Способы физической деятельности	+				
Физическое совершенствование	+				
Гимнастика с основами акробатики	34	8	8	10	8
Легкая атлетика	36	10	8	10	8
Лыжная подготовка	6	-	1	3	1
Подвижные и спортивные игры	23	6	6	4	7

1 КЛАСС

№	Разделы	Темы	часы
Виды программного материала			
I	Основы знаний о физической культуре	Изучение правил поведения в зале, на площадке Подготовка формы, переодевание Знакомство с названиями снарядов и гимнастических элементов Знакомство с правильной осанкой, ходьбой, бегом, метаниями, прыжками	В процессе урока
II			
Физическое совершенствование			
1	Строевые приемы и перестроения	Построение в колонну по одному, Построение в шеренгу Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам.	В процессе урока
2	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	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 Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в	В процессе урока

		ориентир	
3	Гимнастика с основами акробатики	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	6
		Перекаты в положении лежа в разные стороны	7
		Произвольное лазанье по гимнастической стенке, Упор в положении присев и лежа на матах	8
		Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении	7
4	Легкая атлетика	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом	8 4
		Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30м (15 м - бег, 15м - ходьба)	8
		Прыжки, метание	8
5	Подвижные игры	«Слушай сигнал», «Космонавты»	8
		«Запомни порядок», «Летает — не летает»	8
		«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты»	7
		«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»	8

Обучения техники передвижения ходьбе на лыжах

1 КЛАСС

№	Раздел программы	Основные виды учебной деятельности	Часы
---	------------------	------------------------------------	------

1	Строевая стойка	Лыжи скрепляют скользящими поверхностями друг к другу, кольца надеть на носок лыж.	В процессе урока
2	Переноска лыж	Переносят на плече. Повороты переступанием на месте. После урока лыжи чистят от снега и скрепляются.	В процессе урока
3	Ступающий ход	Ходьба с поочерёдным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперёд вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперёд.	2 4
4	Скользкий ход	Скольжение на лыжах с поочерёдным отталкиванием то левой, то правой ногой без палок.	2

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

Программа оценки личностных результатов

Критерий	Параметры оценки	Индикаторы
Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т.е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий	сформированность навыков коммуникации со взрослыми	способность инициировать и поддерживать коммуникацию с взрослыми
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	сформированность навыков коммуникации со	способность инициировать и поддерживать

	сверстниками	коммуникацию со сверстниками
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	владение средствами коммуникации	способность использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации
	адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	способность правильно применить ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации

Знания в самом элементарном их представительстве должны выполнять коррекционно-развивающую роль в становлении социального опыта и личности умственно отсталого ребенка. Но эти знания неравнозначны по своему содержанию и выполняемой функции. Предмет «Физическая культура» способствуют коррекции сенсорной, эмоциональной, двигательной-моторной сферы. Его результативность динамична и очевидна в практическом плане, нежели продвижение детей в интеллектуальном умственном развитии. Оценивать знания умственно отсталых детей следует от достигнутого учащимися минимального уровня, то есть из возможных надо выбирать такую оценку, которая бы стимулировала учебную и практическую деятельность. Никакие нормированные стандарты и критерии невозможно с максимальной точностью «примерить» к учащимся с интеллектуальным дефектом. Обучая умственно отсталых детей наряду с поощрениями в качестве текущей повседневной оценки, можно принять критерии «верно – неверно», последний будет свидетельствовать о частности тех или иных ошибок, способах их преобразования на пути к оценке «верно». А учитель увидит, в чем именно следует помочь ученику.

Подведение итогов и оценку работы учащихся нельзя недооценивать, за несколько минут учитель воспроизводит основное содержание урока, выделяет положительные моменты и недостатки в работе учащихся.

Оценкой «удовлетворительно» можно оценить, если учащиеся выполняют от 35% до 50% заданий.

Оценкой «хорошо» от 50% до 65% заданий.

Оценкой «отлично» свыше 65%.

В любом случае при организации и оценке умственно отсталых детей следует исходить от достигнутого им минимального уровня, то есть из возможных наименований надо выбрать такую оценку, которая стимулировала его учебную и практическую деятельность.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Физическая культура

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 помощи 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.

Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

1КЛАСС

Учащиеся *должны уметь:*

ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять задание по словесной инструкции учителя, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме; чередовать бег с ходьбой;
подпрыгивать на одной и на двух ногах;
метать мячи одной рукой с места;
мягко приземляться при прыжках;
передвигаться на лыжах;
кататься с гор; целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

Учащиеся *должны знать:*

что значит шеренга, колонна, круг; где правая и левая сторона, верх и низ; что называется гимнастическим упражнением; названия снарядов; правила поведения на уроках гимнастики;
что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
как вести себя на занятиях лёгкой атлетикой;
как подготовиться к занятиям по лыжной подготовке;
правила поведения на занятиях;
правила поведения во время игр.

Использованные источники:

1. Программа АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
2. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида (подготовительные 1 – 4 классы) под ред. Воронковой В.В, «Просвещение», 2009г
3. Мозговая В.М. «Уроки физической культуры». Поурочное планирование.
4. И.М. Бутин «Физкультура в начальных классах», «Владос – Пресс», 2001г.

5. «Ура физкультура!». Е.Н. Литвинов, Москва, «Просвещение», 1996г.
6. «Школьный год без хлопот» М. Константинова, Ростов – на – Дону, 2001г.
7. «Поурочные разработки по физкультуре». В.И. Ковалько, Москва, «Вако»,
8. «Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников». «Айрис Пресс», Москва, 2006г.
8. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
9. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- 10 .«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

2005г.