

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 11»

Рассмотрено
на заседании МО

Протокол № 1

от «26» 08. 2019г

Согласовано
Заместитель
директора по УВР

Я.П. Анисия

«26» 08. 2019 г.

Утверждено

Директор ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 11»

Т.А. Кобец

«26» 08. 2019 г.



Рабочая программа

ПО ПРЕДМЕТУ: « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 – 4 КЛАСС

на 2019-2020 учебный год.

Учитель: Ковалевская Л.И.

ст. Григорополисская

2019 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

Ребенок:

Проявляет интерес

- к видам физкультурно-спортивной деятельности;
- подвижным играм,
- выполнению основных видов движений.

Умеет:

- выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
- играть в подвижные и коррекционные игры.

Различает состояния:

- бодрость-усталость,
- напряжение-расслабление,
- больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями:

- статическими,
- динамическими.

Проявляет двигательные способности:

- общую выносливость,
- быстроту,
- гибкость,
- координационные способности,
- силовые способности.

Личностные результаты освоения АООП включают:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации;
- освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Предметные результаты освоения программы

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
- играть в подвижные игры.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Базовые учебные действия

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).

3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Основы знаний

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.
- Сведения о режиме дня и личной гигиене.
- Значение физических упражнений для здоровья человека.
- Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на состояние здоровья.
- Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн.
- Двигательный режим.
- Роль дыхания в жизни человека.
- Как сохранить и улучшить свое здоровье?
- Почему люди должны быть внимательными друг к другу и помогать в любом деле своим друзьям?

Навыки, умения, развитие двигательных качеств.

Гимнастика

- Построение в одну шеренгу.
- Построение в колонну по одному.
- Равнение по носкам (по черте). Равнение в затылок в колонне. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»
- Перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки.
- Размыкание на вытянутые, руки вперед. Размыкание на вытянутые руки в стороны.
- Повороты на месте направо (налево) переступанием и прыжком. Построение в «круг из колонны по одному.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
- Основная стойка: стойка — ноги на ширине плеч.

- Основные положения рук: вперед, в стороны, на пояс, перед грудью, на голову, за голову. Движения прямых рук: вперед, в стороны, вверх. Махи руками в боковой плоскости.
- Поднимание согнутой ноги вперед. Движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору.
- Движения головы: наклон вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы.
- Поднимание на носках с перекатом на пятки.
- Полуприседание. Упор присев. Приседание. Из приседания перейти в стойку на коленях.
- Наклоны туловища: вперед, вправо, влево.
- Повороты туловища направо и налево.
- Сгибание и разгибание рук. Поднимание и опускание плеч. Движения плечами вперед и назад. Движения кистей (в разных направлениях).
- Взмахи ногой: вперед, назад, в стороны, сгибание и разгибание ног в положении сидя: одновременно, поочередно. Поднимание прямых ног поочередно в положении сидя.
- Наклоны туловища вперед с различными исходными положениями рук. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук вдоль тела. Наклон туловища вперед до касания руками пола.
- Прыжки на месте: на обеих ногах; на одной ноге; с поворотом на 30°. Примеры: 4 прыжка на обеих ногах, 3 шага на месте, с 4-м счетом приставить ногу; прыжки: ноги врозь и вместе (после 4—8 прыжков ходьба на месте). Прыжки на месте с правильным мягким приземлением.

Дыхательные упражнения:

- Вдох через нос и выдох через рот. Вдох и выдох через нос. Грудной и брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания (грудно-брюшной или полный) в положении стоя и лежа. Дыхание при различных движениях рук: в стороны, вверх. Дыхание при приседаниях и полуприседаниях. Дыхание во время наклона туловища вперед. Дыхание во время ходьбы, руки на пояс, с различными вариантами: на 3 шага вдох, на 3 – выдох.
- Дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук назад, в стороны, вверх.
- Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные). Передача мяча из рук в руки: по кругу, в колонне над головой (сзади стоящему). Перекатывание мяча друг другу: в кругу, в двух шеренгах, расположенных одна от другой на расстоянии 3-4 шагов. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Перекатывание мяча друг другу: из положения лежа на животе. Перебрасывание мяча в кругу вправо и влево. Перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах. Перебрасывание мяча, хлопок в ладоши и ловля.

Упражнения с малыми мячами:

- Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.
- Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча в стену (высота 1 - 2 - 3 м) правой и левой рукой и ловля его двумя руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после дополнительных движений: хлопнуть в ладоши.
- Упражнения на осанку выполняется по показу учителя и под его контролем для 1 класса.

Упражнения на осанку:

- Упражнения с удерживанием груза на голове.
- Упражнения в равновесии. Ходьба по скамейке с различными положениями рук. Ходьба по скамейке на высоте 30—50 см с различными положениями рук, с большим мячом и поворотами кругом. Повороты кругом на рейке скамейки.

Ходьба и бег

- Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки.
- Ходьба с различными положениями рук (на пояс, перед грудью, за голову).
- Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стопы с различными положениями рук.
- Ритмичная ходьба: с подсчетом учителя; с хлопками о ладоши, с коллективным подсчетом.
- Ходьба с высоким подниманием бедра и перешагиванием больших мячей или других предметов.
- Чередование бега с ходьбой.

Лазание и перелезание

- Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 20°.
- Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, в стороны.
- Подлезание под препятствия (под веревочку, под первую рейку наклонной лестницы и т. д.) в горизонтальном положении; то же с перекатыванием мяча.
- Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 30° (вверх и вниз, с переходом на гимнастическую стенку).
- Перелезание через препятствие высотой до 80 см.

Прыжки

- Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки на двух ногах через длинную качающуюся скакалку с промежуточным прыжком (дозировка индивидуальная). Прыжки с высоты 30—40 см. Соскок с гимнастической скамейки (на мягкость приземления).

Метания

- Метание малого мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания в щит (1х1 м), расположенный на высоте 2 м с постепенным увеличением расстояния от 2 м до 5 м для мальчиков и до 3 м для девочек. То же, стоя боком по направлению метания.
- Метание малого мяча и других легких предметов с места через высоко (1,5—2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка).

Игры

- «У ребят порядок строгий», «Совушка», «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Мяч соседу», «Музыкальные змейки», «Перемена места», «Шишки, желуди, орехи».

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов		
I ЧЕТВЕРТЬ (18 часов)				
1	Правила поведения в физкультурном зале, на игровой площадке. Коррекционная игра «Домашний адрес».	1		
2	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Изучение названий снарядов и гимнастических элементов.	1		
3	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Подвижная игра «Перемена места».	1		
4	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	1		
5	Ходьба парами взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, перекатами.	2		
6				
7	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Чередование бега с ходьбой (15 м бег — 15 м ходьба).	2		
8				
9	Перебежки группами и по одному. Медленный бег до 1 минуты. Подвижная игра «Музыкальные змейки».	2		
10				
11	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих по форме прыжков). Подвижная игра «Волк во рву».	2		
12				
13	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	2		
14				
15	Броски и ловля мячей различных размеров. Подвижная игра «Слушай сигнал».	2		
16				
17	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 25-30 см, по гимнастической скамейке.	1		
18	Подлезание под препятствие и перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1		
II ЧЕТВЕРТЬ (14 часов)				
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Коррекционные игры.	1		
20	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в шеренгу, равнение по разметке. Подвижная игра «Совушка».	1		
21	Повороты по ориентирам. Выполнение команд «Встать! Сесть! Пошли! Побежали! Остановились!»	1		
22	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках 2-5 с. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижная игра «Слушай сигнал».	2		
23				
24	Медленный бег до 1 мин. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		
25	Основные положения и движения рук, ног и туловища, выполняемые на месте.	1		
26	Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса.	2		
27				
28	Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища и ног.	2		
29				
30	Переползание на четвереньках по коридору длиной 15-20	1		

	см, по гимнастическим матам.			
31 32	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Переступания в медленном темпе.	2		
III ЧЕТВЕРТЬ (18 часов)				
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.	1		
34 35	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки (стоя, сидя).	2		
36 37	Комплекс дыхательных упражнений «Пастушок дудит в рожок», «Перышки», «Косари».	2		
38 39	Комплекс упражнений для развития мышц туловища.	2		
40 41	Комплекс упражнений для развития мышц ног.	2		
42	Подвижная игра «Совушка».	1		
43	Подвижные игры «Два мороза», «Перемена места».	1		
44	Разучивание подвижных игр «Шишки, жёлуди, орехи».	1		
45 46	Разучивание подвижной игры «У медведя во бору».	2		
47 48	Разучивание подвижных игр «Запрещенное движение», «У медведя во бору».	2		
49 50	Комплекс упражнений для коррекции осанки. Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т. д.) стоя у стены, в движении, под музыку.	2		
IV ЧЕТВЕРТЬ (18 часов)				
51	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Правила приёма водных процедур, воздушных и солнечных ванн.	1		
52 53	ОРУ без предметов, с предметами.	2		
54	Сочетание разновидностей ходьбы. Коррекционная игра «Часики».	1		
55	Ходьба по гимнастической скамейке.	1		
56	Бег с высоким подниманием бедра.	1		
57	Бег с преодолением простейших препятствий.	1		
58 59 60	Метание малого мяча в цель.	3		
61	Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Ловкие ребята».	1		
62 63	Подвижные игры: «У медведя во бору», «Совушка».	2		
64	Подвижная игра Волк во рву».	1		
65	Подвижные игры: «Передача мячей», «Мяч соседу».	1		
66	Упражнение «Аист». Ходьба на носках с закрытыми глазами.	1		
67 68	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи больших мячей.	2		

