

ГОУ РК «С(К)ШИ № 2» с. Усть-Кулом

Рекомендована
методическим объединением
учителей протокол №1 от 31.08.15г.
Руководитель МО И.Е. Есва Шидя

Согласовано:

Зам. директора по УВР

Опарина Опарина Е.Н.



Рабочая учебная программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
(1- 4 класс)
I ступень

Срок реализации: 4 года

Составлена на основе примерной программы «Физическое воспитание» для 1-4 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида

Программа составлена учителем физической культуры Гуляевой Н.В.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе примерной программы «Физическое воспитание» (Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида. Под редакцией В. Воронковой: Сб. 1.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001.-192 с).

Учебный материал примерной программы используется в рабочей программе в полном объёме.

Основная цель - коррекция и компенсация нарушений физического развития укрепления здоровья и содействия нормальному физическому развитию.

Срок реализации программы - 4 года.

Содержание национально-регионального компонента входит в содержание всех тем, отдельными темами не выделяется.

Количество часов, отведённое на изучение программного материала, определяется учителем самостоятельно, исходя из указанного в примерной программе числа часов в неделю. Предусматриваются резервные часы (не больше 2 часов), которые используются для корректировки программы в текущем учебном году. Количество часов отведённое на изучение программного материала в ГОУ РК«С»(К)ШИ № 2» с. Усть-Кулом следующее (по годам обучения):

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Итоговое кол-во в год	Кол-во контрольных работ
1	1	31+2 резервных	33	0
2	2	66+2 резервных	68	0
3	2	66+2 резервных	68	0
4	2	66+2 резервных	68	0

В ходе работы по данной программе учителем применяются следующие

формы контроля: текущий - на каждом уроке, периодический - после изучения темы, итоговой - в конце учебной четверти и учебного года; виды -сдача нормативов.

Для работы поданной программе учебники не используются

**Календарно-тематическое планирование
(1 класс)**

Номер урока.	Наименование тем.	Кол-во часов.	Виды контроля.
1	Правила поведения в физкультурном зале.	1	
2	Построение в колонну по одному.	1	
3	Передвижение в колонне по одному.	1	
4	Размыкание на вытянутые руки в колене, в шеренге.	1	
5	Поворот на месте направо и налево переступанием	1	
6	Ходьба на носках.	1	
7	Метание малого мяча с места из-под головы.	1	
8	Бег с изменением направления по внезапным сигналам.	1	Норматив.
9	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1	
10	Переползание на четвереньках.	1	
11	Упражнения на равновесие. Игра «Прыжки по полоскам».	1	
12	Упор присев. Приседание.	1 1	
13	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих различных по форме прыжков).	1	
14	Броски ловля мячей.	1	
15	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	1	
16	Ходьба парами взявшись за руки.	1	
17	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1	
18	Одежда и обувь для занятий на лыжах. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки .	1	
19	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Обучение переноске лыж, надеванию лыж и держанию палок. Игра на быстроту построения.	1	

20	Ходьба на месте с подниманием носков ЛЫЖ.	1	
21	Ходьба приставным шагом. Передвижение по лыжне.	1	
22	Ходьба ступающим шагом. Передвижение по лыжне.	1	
23-25	Прогулки по лыжне.	3	
26	Пробежки группами и по одному.	1	
27	Чередование бега ходьбой до 30 м (15 м - бег, 15 м- ходьба).	1	
28	Броски ловля мячей.	1	Норматив.
29	приём и передача мяча, флажков, ¹ папок в шеренге по кругу в колонне.	1	
30	Произвольное метание больших и малых мячей в игре. Игра «Перестрелка».	1	
31	Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.	1	
32-33	Резерв.	2	

Календарно-тематическое планирование
2 класс

№ урока	Наименование темы	Кол-во часов	Виды контроля
1-2	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Выполнение команд	2	
3	Построение из колонны по одному в круг	1	
4	Построение из колонны по одному в колонну по двое	1	
5	Кувырок вперед по наклонному мату	1	
6-7	Стойка на лопатках, согнув ноги. Комплекс упражнений со скакалками	2	
8-9	Лазанье по гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами	2	
10-11	Передвижение на четвереньках по полу, по кругу на скорость с выполнением команд	2	
12	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом	1	
13	Комплекс упражнений с большими и малыми мячами	1	
14-17	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами, на носках, боком приставными шагами, по наклонной скамейке	4	
18	Ходьба по полу по начертанной линии	1	
19-20	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе. С различными положениями рук. Игра «Карусели»	2	
21-22	Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке	2	
23	Бег на месте с высоким подниманием бедра	1	Норматив
24-25	Бег на носках (медленно) с преодолением простейших препятствий	2	
26	Бег на скорость до 30 м	1	
27	Бег на скорость до 30 м	1	Норматив
28	Медленный бег до 2 мин	1	

29-30	Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега 3-4 м, в высоту с прямого разбега)	2	
31	Прыжки в длину	1	Норматив
32-33	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м с места на дальность	2	
34-35	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)	2	
36	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру	1	
37	Движение в колонне с изменением направлений по установленному на полу ориентиру. Игра «Салки маршем»	1	
38	Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Игра «Что изменилось?»	1	
39	Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Игра «Кто дальше бросит?»	1	
40-41	Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья	2	
42	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира	1	
43	Комплекс упражнений с обручами. Игра «Повторяй за мной»	1	
44-55	Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах	12	
56	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя	1	
57-58	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Лучшие стрелки»	2	
59	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения	1	

60-61	В висе на гимнастической скамейке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки	2	
62	Сочетания движений ног, с одноименным и разноименным движением рук	1	
63-64	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Игры «У медведя во бору», «Что изменилось?»	2	
65-66	Комплекс упражнений со скакалками. Игра «Салки маршем»	1	
67-68	Резерв	2	

**Календарно-тематическое планирование
(3 класс)**

Номер урока	Наименование тем	Кол-во часов	Виды контроля
1	Правила техники безопасности	1	
2	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя	1	
3-4	Повороты на месте под счет	2	
5-6	Размыкание и смыкание приставными шагами	2	
7-9	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала	3	
10-11	Ходьба с различными заданиями. Игра «Пятнашки маршем»	2	
12-13	Прыжки с ноги на ноги с передвижением вперед	2	
14-15	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	2	
16	Прыжки в длину с разбега	1	Нормативы
17	Прыжки в длину с разбега	1	
18-19	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу»	2	
20	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу»	1	Нормативы
21-22	Бег. Высокий старт.	2	
23-24	Бег в чередовании с ходьбой.	2	
25	Челночный бег. Игра «К своим флажкам»	1	
26	Челночный бег. Игра «К своим флажкам»	1	Нормативы
27	Бег на скорость. Эстафетный бег.	1	
28	Бег на скорость. Эстафетный бег.	1	Нормативы
29-30	Перекаты в группировке.	2	
31	«Мостик» из положения лёжа на спине.	2	
33-34	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	2	
35-36	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти	2	

37-38	Пролезание сквозь гимнастические обручи	2	
39	Лыжная подготовка. Техника безопасности, подгонка лыж.	1	
40	Лыжная подготовка. Ознакомление с лыжнёй.	1	
41	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Игра «Вот так карусель»	1	
42	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1	
43-45	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	3	
46-47	Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.	2	
48-51	Передвижение на лыжах скользящим шагом	4	
52-53	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	2	
54-55	Общеразвивающие упражнения с обручами	2	
56-57	Общеразвивающие упражнения со скакалками	2	
58-59	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет	2	
60-61	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с доставанием предмета с пола	2	
62-63	Опорный прыжок. Боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки	2	
64	Опорный прыжок. Боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки	1	Нормативы
65-66	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках	2	
67-68	Резерв	2	

**Календарно - тематическое планирование
4 класс**

№ урока	Наименование тем	Кол-во часов	Виды контроля
1	Правила поведения в физкультурном зале. Правила безопасности при занятии физическими упражнениями.	1	
2	Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Игра «Кто обгонит?»	1	
3	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	1	
4	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.	1	
5-6	Кувырок назад.	2	
7-8	Комбинация из кувырков.	2	
9-10	«Мостик» с помощью учителя.	2	
11-12	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.	2	
13	Перелезание через скамейку.	1	
14-15	Вис на рейке гимнастической стенки на время.	2	
16	Ходьба по наклонной доске.	1	
17-18	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	2	
19-20	Равновесие «ласточка».	2	
21	Ходьба в быстром темпе (наперегонки).	1	
22	Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	1	
23	Быстрый бег на месте до 10 секунд.	1	Норматив
24-25	Челночный бег (3-10 м).	2	
26	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.	1	Норматив
27-28	Понятие: круговая эстафета. Расстояние 5-15 м. Эстафеты.	2	
29	Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание.	1	Норматив
30-31	Прыжки в длину с разбега на результат.	2	

32-33	Метание мячей в цель. Игра «точный бросок».	2	
34-35	Метание мячей на дальность.	2	
36	Выполнение распоряжений в строю «Лыжи положить!», «Лыжи взять!»	1	
37-38	Игры зимой.	2	
39-41	Попеременный двухшажный ход.	3	
42	Игра «Крепость».	1	
43-44	Подъем «елочкой».	2	
45-46	Подъем «лесенкой».	2	
47-49	Спуск в средней стойке.	3	
50-54	Передвижение на лыжах.	5	
55	Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, круг).	1	
56	Ходьба по ориентирам. Игра «Пустое место».	1	
57-58	Бег по начерченным на полу ориентирам. Игра «Найди предмет».	2	
59	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1	
60	Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения.	1	Норматив.
61-62	Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с.	2	
63	Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8 м) с определением затраченного времени.	1	
64-65	Игра «Пионербол», правила игры.	2	
66	Подвижные игры «Кто обгонит?», «Волк во рву».	1	
67-68	Резерв.	2	

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся
по годам обучения
(1 класс, 2класс, 3класс, 4класс)**

1класс:

Учащиеся должны уметь:

- ходить в колонне по одному,
- построиться в одну шеренгу;
- чередовать бег с ходьбой;
- метать теннисный мяч одной рукой с места;
- пройти по гимнастической скамейке;
- выполнять задания по словесной инструкции учителя;
- не качаться, не сутулиться в ходьбе;
- подпрыгивать на двух ногах и на одной, мягко приземляться в прыжках;
- правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме

Учащиеся должны знать:

- как подготовиться к уроку,
- что такое шеренга, ходьба, прыжки,
- как вести себя на занятиях,
- свое место в строю
- названия изучаемых предметов, части предметов.

2 класс:

Учащиеся должны уметь:

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- не задерживать дыхания при выполнении упражнений;
- метать мяч;
- отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину в заданный ориентир;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- прикреплять лыжи к обуви и снимать их;
- выполнять поворот на месте переступанием вокруг носков лыж в правую сторону;
- подчиняться правилам игры, быть дисциплинированным.

Учащиеся должны знать:

- свое место в строю;
- как выполняются команды «Равняйся!», «Смирно!»;
- кто такой «направляющий», «замыкающий»;
- как правильно дышать во время ходьбы и бега;
- как подготовиться к занятиям на лыжах;
- правила поведения на занятиях

3 класс:

Учащиеся должны уметь:

- выполнять строевые команды учителя, повороты направо, налево (переступанием);
- отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика, сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
- согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке;
- коллективно переносить гимнастические снаряды;
- выполнять высокий старт, бегать в медленном темпе 2 мин, быстро пробежать 30 м;
- прыгать в длину и высоту, толкаясь одной ногой и мягко приземляясь на две;
- метать малый мяч с места правой и левой рукой;
- правильно выбирать лыжи и палки для занятий; выполнять повороты на месте вокруг пяток в правую и левую стороны;
- выполнять спуск в основной стойке, преодолевать на лыжах 0,5-1,0 км;

Учащиеся должны знать:

- строевые команды;
- как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться;
- положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания;
- что входит в лыжный инвентарь, как выбрать лыжи и палки по росту, как должен одеться лыжник;
- правила поведения на занятиях;
- содержание одной - двух разученных игр, правила

4 класс:

Учащиеся должны уметь:

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- подавать команды при сдаче рапорта;
- соблюдать дистанцию при перестроениях;
- выполнять повороты кругом переступанием;
- принимать правильную осанку;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- переносить несколько набивных мячей;
- правильно выполнять наскок на козла в упор, стоя на коленях;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах;
- выполнять вис на канате.

Учащиеся должны знать:

- рапорт дежурного, строевые команды,
- что такое дистанция,
- один - два комплекса утренней зарядки.

Критерии и нормы оценки ЗУН учащихся по предмету

Оценка «5» ставится, если учащийся правильно выполняет задание учителя, знает и соблюдает технику безопасности, ориентируется в пространстве и времени, координирован, выполняет установленные нормативы.

Оценка «4» ставится, если учащийся в основном правильно выполняет задание учителя, знает технику безопасности, в основном правильно ориентируется в пространстве, выполняет установленные нормативы близко к норме.

Оценка «3» ставится, если учащийся пытается выполнить задание учителя, но выполняет с трудом, недостаточно уверенно ориентируется в пространстве, плохо координирован, плохо справляется с нормативами.

Оценка «2» ставится, если учащийся не может выполнить задание учителя, не ориентируется в пространстве и времени, не соблюдает технику безопасности, не выполняет установленные нормативы.

Оценка «1» ставится в случае не выполнения требований оценок «5», «4», «3», «2».

НОРМАТИВЫ

	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Отжимание, количество повторений	10	6-9	3-5	1-2	0
Поднимание туловища 30 сек.	19	12-18	7-11	4-6	2
Прыжок в ДЛИНУ" с места, см	137	114-136	86-113	64-85	42-63
Бег 30 м с низкого старта, сек.	6,0	7,0	7,6	8,3	9,0
Вис, сек.	13	10	4	2	0
Броски набивного мяча, см	280	244	214	184	100
Бег на лыжах 1 км, мин	9,30	10,00	11,45	12,20	15,00
Бег 6 мин, м	800	61	450	300	150