**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету физическая культура для 1 «Б» класса составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физической культуре под редакцией В.В. Воронковой 2006 год и на основе учебного плана школы-интерната «Омет» № 86 на 2015-2016 учебный год.

В соответствии с учебным планом на 2015-2016 учебный год рабочая программа рассчитана на 33 ч. в год (1 часа в неделю). Два урока физкультуры не удовлетворяют естественной потребности детей с отклонениями в развитии в двигательной активности и не решают всех необходимых задач, поэтому в школе-интернате созданы спецмедгруппы. Занятия в спецмедгруппах проводятся инструкторами ЛФК во внеурочное время.

Санитарно-эпидемиологические требования соответствуют условиям и организации обучения в общеобразовательном учреждении, зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993.

На основании письма Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Минобрнауки России от 13 октября 2011 г. № 19-255 и следуя рекомендациям по совершенствованию преподавания физической культуры в специальных (коррекционных) образовательных заведениях была сделана *корректировка программы.*

Количество детей в 1 «Б» классе составляет 3 ученика. Контингент 1 «Б» класса разнообразный как в отношении их физических возможностей и самостоятельности, так и в отношении их клинического диагноза.

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.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Урок лыжной подготовки проводит в начале 3 четверти, дети получают знания в форме теоретического материала и имитационных движений элементарных упражнений лыжной подготовки.

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.

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.

В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов». С этой целью в конце каждой четверти последний урок проводится в форме игрового урока.

Все занятия по физкультуре проводиться в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Контроль двигательных возможностей в 1 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае), с целью диагностики уовня физической подготовленности

**Распределение часов рабочей программы**

**«Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Учебные четверти** | **Виды упражнений** | **Всего часов** |
| **1 четверть** | **Легкая атлетика**  Основы знаний  *Строевые упражнения*  *Ходьба*  *Метание*  *Коррекционные игры* | **9**  2  2  2  2  2 |
| **2 четверть** | **Гимнастика**  *Инструктаж по ТБ.*  *Строевые упражнения*  *Общеразвивающие упражнения без предметов* | **7**  1  3  3 |
| **3 четверть** | **Лыжная подготовка, гимнастика**  *Инструктаж по ТБ*  *Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами*  *Элементы акробатических упражнений*  *Лазанье*  *Равновесие*  *Подвижные игры* | **9**  1  2  1  3  1  1 |
| **4 четверть** | **Подвижные игры**  *Инструктаж по ТБ*  *Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)*  *Подвижные игры*  *Метание*  *Плавание* | **8**  1  4  1  1  1 |
| **Итого** |  | **33** |

**Основные требования к уровню подготовленности учащихся по физической культуре в 1 «Б» классе**

*В результате*  *освоения физической культуры ученик должен:*

**Знать/понимать**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

- правила подготовки спортивной формы к занятиям, переодевание.

**уметь**

- передвигаться различными способами (виды ходьбы) в различных условиях;

- выполнять общеразвивающие упражнений (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повсе­дневной жизни** для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений;

- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

**1«Б» - вспомогательный класс**

Количество детей – 3 ученика

|  |  |
| --- | --- |
| **Список детей** | **Диагноз** |
| 1. Зиннатов Булат | ДЦП, спастический тетрапарез; частичная атрофия зрительного нерва |
| 1. Муратов Камиль | ДЦП, спастический тетрапарез, грубо выражен в ногах; задержка психомоторного развития, частичная атрофия зрительного нерва |
| 1. Шамсутдинов Инсаф | ДЦП, спастический тетрапарез, грубее в ногах слева; умеренная задержка психомоторного и речевого развития, умеренная гидроцефалия |
| 1. Шакирова Азалия | ДЦП, спастический тетрапарез, эпилепсия |

**Содержание программного материала вспомогательного 1 «Б» класса.**

**1 четверть – Легкая атлетика - 9 часов**

**Основы знаний - (2)**

***Основные теоретические сведения*** «Физическая культура» как учебная дисциплина и как наука. Цель и задачи изучения предмета «Физическая культура» в 1 «Б» классе. Содержание предмета. Последовательность его изучения. Санитарно-гигиенические требования и правила внутреннего распорядка при работе в школьном спортзале. Организация теоретической и практической частей урока.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями, Правила поведения в спортивном зале, и на спортивной площадке

**Строевые упражнения - (2)**

Построение в одну колонну, шеренгу. Перестроение из одной шеренги в круг

Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Остановились!»

***Ходьба - (2)***

Ходьба по заданным направлениям. Ходьба парами, взявшись за руки

Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы

***Метание - (2 часа)***

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его

Броски и ловля мячей. Метание мяча с места правой и левой рукой

**Коррекционные игры - (1 час)**

**2 четверть – Гимнастика - 7 часов**

**Вводное занятие. Инструктаж по ТБ**. Содержание и задачи курса - **(1 час)**

***Строевые упражнения - (3 часа)***

Построение в колонну по одному, равнение в затылок

Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки

Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Стоять!», «Пошли!», «Остановились!»

***Общеразвивающие упражнения без предметов - (3 часа)***

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении

Комплекс корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения

Закрепление комплекса корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактика нарушения зрения

**3 четверть - 9 часов**

**Лыжная подготовка - (1 час)**

*Лыжная подготовка -* теория, форма урока – ознакомление

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами -*** *(2 часа)*

Комплекс упражнений - с гимнастическими палками

- с большими мячами

***Элементы акробатических упражнений - (1 час)***

Перекаты в группировке в стороны, вперёд – назад, «мостик» с помощью учителя

***Лазанье - (3 часа)***

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек

Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку

Преодоление малых препятствий с перелазанием, переползанием и проползанием

***Равновесие - (1 час)***

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении

***Игровой урок - (1 час)***

Подвижные игры - на базе пройденного материала

**4 четверть - 8 часов**

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Содержание и задачи курса - **(1 час)**

**Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения - (4 часа)**

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки

Построение в круг по ориентиру. 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

**Подвижные игры - (1 час)**

Игры с бросанием, ловлей и метанием

**Метание - (1 час)**

Метание малого мяча в неподвижную мишень

**Упражнения культурно-этнической направленности** - **(1 час)**

Обрядные игры. Плавательные упражнения. Введение в предмет

Материально-техническое обеспечение.

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование-безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1.** | **Основная литература для учителя** |  |
| **1.1.** | **Стандарт начального общего образования по физической культуре** | **Д** |
| **1.2.** | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011. | **Д** |
| **1.3.** | «Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений» (Автор составитель И.Х.Вахитов, Ю.С.Ванюшин, Л.В.Макарова – Казань:Магариф, 2009г.) | **Д** |
| **1.4.** | **Рабочая программа по физической культуре** | **Д** |
| **1.5** | **«Физкультура для учащихся 1-11классов в специальных медицинских групп» (Автор составитель К.Р. Мамедов-Волгоград:Учитель, 2008г.).** | **Д** |
| **1.6** | **Министерство образования и науки Российской Федерации (Минобразования России) – О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».** | **Д** |
| **2.** | Дополнительная литература для учителя |  |
| **2.1.** | **Л.О.Бадалян, Л.Т.Журба, О.В.Тимонина Детские церебральные параличи.** | **Д** |
| **2.2.** | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | **Д** |
| **2.3.** | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | **Д** |
| **2.4.** | Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детский церебральный параличом). Методическое пособие под редакцией А.А.Потапчук. Санкт – Петербург 2003год. | **Д** |
| **2.5.** | Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата Москва «Советский спорт» 2000год. | **Д** |
| **2.6.** | В.И. Дубровский «Лечебная физическая культура» 1998 год. | **Д** |
| **3.** | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| **3.1.** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **Д** |
| **4.** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1. | Музыкальный центр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| 5. | Учебно-практическое оборудование |  |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2. | Тренажер элиптический | П |
| 5.3. | Беговая дорожка | П |
| 5.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи: набивные весом 2 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палка гимнастическая | К |
| 5.10. | Скакалка детская | К |
| 5.11. | Мат гимнастический | П |
| 5.12. | Тренажер велосипед | Д |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.15. | Степп | Д |
| 5.16. | Механическая беговая дорожка | Д |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18. | Тренажер гребля |  |
| 5.19. | Детский элиптический тренажер | К |
| 5.20. | Набор модулей разного диаметра |  |
| 5.21. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.22. | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 5.23. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.24. | Сетка волейбольная | Д |
| 5.25. | Аптечка | Д |

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** –комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект