**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету физическая культура для 1 «А» класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта, примернойпрограммы основного общего образования по физической культуре и на основе учебного плана школы-интерната «Омет» № 86 на 2015-2016 учебный.год.

Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений VI вида предусматривает 10-летний срок обучения в основной школе. Увеличение сроков обучения связано с замедленным темпом психического развития детей, трудностями при овладении письмом и чтением вследствие речевых и двигательных нарушений, необходимостью введения в учебный план предметов коррекционного цикла. Срок обучения в основной школе составляет 6 лет.

В соотвествии с учебным планом на 2015-2016 учебный год рабочая программа рассчитана на 66 ч. в год (2 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 в рабочуюпрогрмму были внесены следующие изменении: **Рабочая программа представлена двумя содержательными линиями:**

1. укрепление здоровья и личнаягигиение;
2. физическое развитие и физическая подготовка.

*Дети в этом классе разные,* в классе учатся 3 учеников - у Дорониной Анни ДЦП, спастический тетрапарез, девочка самостоятельно ходит, нарушена координация движения и равновесия, плохое зрение, у Канищева Никиты ДЦП, спастический тетрапарез мальчик самостоятельно не ходит, ходит с помощью ходунков, нарушена координация движения и равновесия, у Малкина Максима ДЦП, гиперкинетическая форма, мальчик самостоятельно не ходит, ходит за одну руку, сильныегиперкинезы, с трудом держит в руках различные предметы, у НурмухаметоваАйнура ДЦП, спастический тетрапарез мальчик самостоятельно ходит, ходит на цыпочках, нарушена координация движения и равновесия, у Рахманкуловой Карины ДЦП, гиперкинетическая форма, девочка самостоятельно не ходит, выражены сильные гиперкинезы, не может держать предметы, у Саяховой Яны ДЦП, спастический тетрапарез девочка самостоятельно не ходит, ползает, нарушена координация движения и равновесия, у Сафиулиной Лианы ДЦП, спастический тетрапарез, девочка самостоятельно ходит, нарушена координация движения и равновесия.

В работе с детьми имеющими нарушения в состоянии здоровья коррекционно-развивающая работа занимает приорететное место, так как эта направленность является основой методик педагогических воздействий.

При этом гимнастика и легкая атлетика не выделяются в отдельные разделы, а используются доступные виды занятий. В каждый урок включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры по упрощенным правилам. Используется индивидуальный подход к детям с учетом их психофизического развития.

Раздел «Прикладные упражнения» направлен на формирование возрастных локомоторно – статических функций, необходимых в быту, учебе и труде. В нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба, лазание и перелезание, ритмические и танцевальные упражнения, упражнения с предметами (гимнастическими палками, большими и малыми мячами, с обручами). Из подвижных игр в программу включены наиболее распространенные игры, проводить которые необходимо по упрощенным правилам.

**В разделе «Укрепление здоровья и личная гигиена»** 1 «А» классу предлагаются темы расскрывающие общие ***знания о физической культуре***. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования уодежде и обуви для занятий физической культурой. Физическая культура кака система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические треботания и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения.

***Деятельность оздоровительной направлености***раскрывается темами на проведение комплексов упражнений утренней зарядки, на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям). Проведение подвижных игр. Основной задачей данной направленности является простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерение антропометрических данных.

***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностья***осуществляется с помощью проведения комплексов на укрепление общеразвивающих упражнений на укрепление мыщц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координации движений. Комплексы коррегирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхателььной гимнастики.

*Во втором предлагаемом разделе* «**Физическое развитие и физическая подготовка**» происходит посредством ознакомления с жизненноно важными двигательными навыками и умениями, с помощью дозированных физических упражнений прикладной гимнастики, легкой атлетики и регламентированных нагрузок спортивных игр. Разделы лыжной подготовки и плавания проходят в теоретической форме, даются знания о данной деятельности. Материал закрепляется с помощью имитационных упражнений.

Двигательный материал раздела распределяется по подтемам:

***- знания о физической подготовке;***

***- способы деятельности с общеобразовательной направленностью;***

***- физическая подготовка с общеобразовательной направленностью.***

При организации второго раздела педагогическое воздействие направленно не только на преодоление, сглаживание, выравнивание физических недостатков детей аномального развития, но и активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

При организации процесса обучения прежде всего необходимо учитывать особенности контингента учеников в 1 «А» класса. Прежде всего необходимо учитывать медико-физиологические и психологические предпосылки – знать состояние здоровья, физические, личностные, психические особенности детей с ограниченными возможностями здоровья. Исходя из этого в начале учебного года производится измерение показателей физического развития с заненсением индивидуальных значений в личную карту здоровья. Динамика прослеживается в конце учебного года. Данное мероприятие необходимо не только для определения уровня физического развития, но и способствует развитию самоконтроля детей. С помощью данных измерения дети оценивают свой уровень возможностей, что вызывает главный мотив для качественного занятия.

В 1 «А» классе собраны дети с различными формами и степенью тяжести детского церебрального паралича (нарушены речь, опорно-двигательный аппарат, письмо, речь). Но за счёт сохранного интеллекта наблюдается хорошее восприятие учебного материала. Объективно имеются затруднения при понимании теории и применение знаний, при выполнении практических работ.

С учётом всех особенностей данного контингента ***изучение физической культуры на направлено на достижение следующей цели:***

* **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
* **развитие** жизненно важных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
* **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
* **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

**Требования к уровню подготовки**

**обучающихся начальной школы для 1 «А» класса**

***В результатет изучения физической культуры, ученик должен***

**знать/понимать**

* роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по прфилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

**уметь**

* передвигаться различными способами в различных условиях;
* выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств.
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

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

* выполнения ежедневной утренней гимнатики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* 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.

**Распределение часов рабочей программы**

**«Физическая культура»**

**1 «А» класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы и темы** | **Количество**  **часов** |
| **Укрепление здоровья и личная гигиена** | **20** |
| Знания о физической культуре | 4 |
| Деятельность оздоровительной направленности | 4 |
| Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью | 12 |
| **Физическое развитие и физическая подготовка** | **46** |
| Знания о физической подготовке | 4 |
| Способы деятельности с общеобразовательной направленностью | 4 |
| **Физическая подготовка с общеобразовательной направленностью: *38*** |  |
| Жизненно важные двигательные умения и навыки | *12* |
| Акробатические упражнения с элементами гимнастики | *9* |
| Лёгкоатлетические упражнения | *3* |
| Плавательные упражнения начального этапа обучения | *2* |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | *9* |
| Способы деятельности с общеобразовательной направленностью | 3 |
| **Итого** | **66** |

**Програмный материал 1 «А» класса.**

**Основное содержание 66 часов.**

**Раздел: «Укрепление здоровья и личная гигиена» - 20 часов.**

***Знания о физической культуре - (4 часа)***

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования уодежде и обуви для занятий физической культурой. Физическая культура кака система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические треботания и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения.

***Деятельность оздоровительнойнаправлености - (4 часа)***

Раскрывается темами на проведение комплексов упражнений утренней зарядки, на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям). Проведение подвижных игр. Основной задачей данной направленности является простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерение антропометрических данных.

***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью - (12 часов)***

Осуществляется с помощью проведения комплексов на укрепление общеразвивающих упражнений на укрепление мыщц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координации движений. Комплексы коррегирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхателььной гимнастики.

**Раздел: «Физическое развитие и физическая подготовка» - 46 часов**

***Знания о физическойподготовки - (4 часа)***

Правили и приёмы организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по её измерению. Определение частоты сердечных сокращений.

***Способы деятельности с общеразвивающей направленностью - (4)***

Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений: по скорости и темпу выполнения, по килочеству повторений и продолжительности выполненя.

***Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью - (38 часов)***

* ***Жизненно важные двигательные навыки и умения - (12 часов)***

Ходьба из различных исходных положений. Преодоление малых препятствий с перелезанием, переползанием и пропозанием. Лазание по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гиманстической скамейке. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов предвижения.

* ***Акробатические упражнения с элементами гимнастики - (9 часов)***

Организующие команды и приёмы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; повороты на месте; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации состоящих из перекатов на спине (вперёд-назад, вправо-влево). Простейшие композиции ритмической гимнастики состоящие из общеразвивающих, танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

* ***Легкоатлетические упражнения - (3 часа)***

Метание малого мяча с места в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

* ***Плавательные упражнения начального этапа обучения - (2 часа)***

Имитационные упражнения для освоения основ техники плавания.

* ***Подвижные игры с элеметами подвижных игр - (9 часов)***
* ***Способы деятельности с общеобразовательной направленностью – (3 часа)***

Простейшие технические действия из спортивных игр: мини – футбол, баскетбол. Подвижные игры и эстафеты направленно воздействующие на развитие физических качест (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости), психических качеств (внимания, памяти, опертавного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности).

Материально-техническое обеспечение.

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.** | Сборник нормативных документов. Начальная школа / сост. Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. – 3-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2009. | **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