

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физкультура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по адаптированной общеобразовательной программе начального общего образования составлена на основе следующих документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Республики Хакасия от 05. 07. 2013г. №60 «Об образовании в Республике Хакасия»;
- Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида, утверждённый приказом МО РФ от 10 апреля 2002г. № 29/2065-п
- Положение о рабочей учебной программе учебных предметов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1»;
- На основе авторской программы В. И. Лях, утверждённой МО РФ (Москва, 2004 г.), УМК входит в федеральный перечень и соответствует базисному плану МБОУ СОШ №1.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Обоснование выбора УМК А.А.Плешакова «Школа России».

Сравнив УМК начальных классов общеобразовательной школы (объём, содержание, система изучения материала), учитывая особенности усвоения, сохранения и применения знаний учащимися с ограниченными возможностями здоровья, считаем, что УМК А.А.Плешакова «Школа России» нацеливает учителя на решение основной задачи преподавания – коррекционно-развивающей.

Обоснование:

1. Так как учащиеся усваивают новые знания медленно, с большим трудом, затрачивая при этом много усилий и времени, программный материал каждого класса дан в небольшом объёме.
2. Особенностью расположения материала в программе является «забегание» вперёд, наличие подготовительных упражнений, которые исподволь подводят учащихся к формированию того или иного понятия.
3. Учитывая, что учащиеся с трудом выделяют в формируемых понятиях существенные признаки, отличающие эти понятия от других, сходных или

противоположных, и склонны к уподоблению понятий, особенно если усматривают в них черты

внешнего сходства, УМК нацеливает учителя на то, чтобы в процессе обучения он опирался на приёмы сравнения, сопоставления и противопоставления.

4. Учитывая, что учащиеся склонны к медленному запоминанию и быстрому забыванию, УМК предусматривает наряду с изучением нового материала небольшими порциями постоянное закрепление и повторение изученного. Программа каждого

класса начинается и оканчивается с повторения основного материала предыдущих

лет обучения. Причём повторение предполагает постоянное расширение, а главное, углубление ранее изученных знаний.

5. Учитывая, что отвлечённое, абстрактное мышление школьников слабо развито,

чтобы подвести учащихся к определённым обобщениям, выводам, правилам, установлению закономерностей, сформировать то или иное понятие возможно только

на основе неоднократных наблюдений реальных объектов, практических операций

с конкретными предметами, УМК нацеливает учителя на широкое применение наглядности, дидактического материала.

6. В УМК отводится большое место вооружению учащихся практическими умения-

ми и навыками, подготовке к жизни.

7. УМК предусматривает знакомство учащихся с теоретическими знаниями, которые

они приобретают индуктивным путём, т.е. путём обобщения наблюдений над конкретными явлениями действительности, практических операций с предметными совокупностями.

8. Учитывая разные возможности учащихся в усвоении знаний, УМК указывает на необходимость дифференциации учебных требований к разным категориям детей по

их обучаемости.

УМК в целом определяет оптимальный объём знаний, умений и навыков, который, как

показывает многолетний опыт обучения, доступен большинству учащихся. Если оптимальный объём программных требований оказывается не доступен некоторым учащимся, то программу можно упростить по каждому разделу, по каждому классу.

Таким образом, УМК позволяет учителю варьировать требования к учащимся в зависимости от индивидуальных возможностей.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания

в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Место предмета в учебном плане МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1»

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом физкультура изучается в классах для лиц с ограниченными возможностями здоровья со 2 по 4 классы. Общее число часов – 525 . Учебный план МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1» отводит на изучение физкультуры во 2-4 классах 2 часа в неделю, 210 часов в год (35 учебных недель).

Требования к уровню подготовки

Выпускник начальной школы должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыхик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа

"Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей

Содержание программы

2 класс

	Количество часов	Вид спорта
1 четверть	18	легкая атлетика, подвижные игры
2 четверть	16	гимнастика
3 четверть	20	лыжная подготовка, подвижные игры
4 четверть	16	подвижные игры, легкая атлетика
Итого	70	

3 класс

	Количество часов	Вид спорта
1 четверть	18	легкая атлетика, подвижные игры
2 четверть	16	гимнастика
3 четверть	20	лыжная подготовка, подвижные игры
4 четверть	16	подвижные игры, легкая атлетика
Итого	70	

4 класс

	Количество часов	Вид спорта
1 четверть	18	легкая атлетика, подвижные игры
2 четверть	16	гимнастика
3 четверть	20	лыжная подготовка, подвижные игры
4 четверть	16	подвижные игры, легкая атлетика
Итого	70	