

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Стерлибашевская специальная (коррекционная) школа-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья



Рассмотрено на заседании

ШМО старшего звена

Протокол № 5 от

« 30 » мая 2018 г.

Руководитель ШМО *Мансурова С.Ф.*

/Мансурова С.Ф./

Согласовано

Заместитель директора по

УР

*Гайнуллина Д.Р.* /Гайнуллина Д.Р./

« 11 » 09 2018 г.

Утверждаю

Директор

*Афанасьев А.А.* /-Афанасьев А.А./

« 3 » 09 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для 4 класса**

**Срок реализации программы 1 год**

**учитель  
Каримов И.Р.**

**2018-2019 учебный год**

## Пояснительная записка

### 1. Нормативно-правовая база.

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и по АООП ГБОУ Стерлибашевская КШИ на 2018-2019 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе примерной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой, «Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида»: Сборник 1, Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2012г. и допущена Министерством образования Российской Федерации.

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении для обучающихся с ОВЗ является составной частью всей системы работы с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 4кл. имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

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.

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому 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.

Программа состоит из следующих основных разделов:

- Легкая атлетика;
- Гимнастика;
- Лыжная подготовка;
- Подвижные игры (пионербол).

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, ОР и корригирующие упражнения с предметами и без предметов, элементы акробатических упражнений, лазанье, висы, упражнения на равновесие и опорные прыжки (4 кл.)

Уроки лыжной подготовки проводятся с 1 класса, только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже 12° С. Особое внимание на данных уроках уделяется соблюдению техники безопасности.

В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

## 2. Содержание учебно-тематического плана

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Гимнастика	25
2.	Легкая атлетика	31
3.	Льжи	12
4.	Основы знаний	В процессе урока
	Всего часов:	68

## 3. Требования к уровню подготовленности к знаниям и умениям учащихся.

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др. Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям и т.д.

### 4. Оценка достижения планируемых результатов освоения программы

В целях контроля 4 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

**Оценка "5"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Оценка "4"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

**Оценка "3"** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

## **5. Перечень учебно-методической литературы, материала и техническое обеспечение**

1. «Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида»: Воронкова. Сборник 1, Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2012г.
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.

3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ГЦ Сфера»,2005.

## 6. Календарно-тематическое планирование уроков для 4 класса

по программе – 68 часов

по плану – 67 часов, праздничные дни- 11.10.

Кол ч.	№ п/п	Тема раздела и урока	Дата		Примечание
			Плани р.	Фактич.	
<b>16ч</b>		<b>1.Легкая атлетика</b>			
	1.	Ходьба в быстром темпе (наперегонки).	04.09		
	2.	Ходьба в приседе	06.09		
	3.	Сочетание различных видов ходьбы.	11.09		
	4.	Понятие низкий старт.	13.09		
	5.	Быстрый бег на месте до 10 сек.	18.09		
	6.	Челночный бег (3x10 м).	20.09		
	7.	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30м	25.09		
	8.	Прыжки с ноги на ногу до 20 м.	27.09		
	9.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	02.10		
	10.	Прыжки в длину с разбега на результат.	04.10		
	11.	Прыжки в длину с разбега на результат.	09.10		
	12.	Метание мячей в цель и на дальность.	16.10		
	13.	Игра с элементами ОРУ: «Фигуры».	18.10		
	14.	Игра с элементами ОРУ: «Светофор».	23.10		
	15.	Игра с бегом и прыжками: «Кто обгонит?».	25.10		
	16.	Игра с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель».	06.11		
<b>16ч</b>		<b>2.Гимнастика</b>			
	17.	Поворот кругом на месте.	08.11		
	18.	Расчет на «первый – второй».	13.11		
	19.	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	15.11		
	20.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по три в движении с поворотом.	20.11		
	21.	Кувырок назад.	22.11		
	22.	Комбинация из кувырков.	27.11		
	23.	«Мостик».	29.11		
	24.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.	04.12		
	25.	Лазанье по канату произвольным способом.	06.12		
	26.	Перелезание через бревно, козла.	11.12		
	27.	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.	13.12		
	28.	Подтягивание в висе на канате.	18.12		
	29.	Ходьба по наклонной доске.	20.12		
	30.	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	25.12		
	31.	Равновесие «лясточка».	27.12		
<b>12ч</b>		<b>3. Лыжная подготовка</b>			
	32.	Инструкция ТБ на уроках лыжной подготовки.	15.01		
	33.	Выполнение строевых команд.	17.01		
	34.	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	22.01		
	35.	Подъем «елочкой», «лесенкой».	24.01		

	36.	Подъем «елочкой», «лесенкой».	29.01		
	37.	Спуски в средней стойке.	31.01		
	38.	Спуск со склонов в низкой и основной стойке.	05.02		
	39.	Спуск со склонов в основной стойке.	07.02		
	40.	Передвижение по слабопересеченной местности 1 км.	12.02		
	41.	Эстафета на лыжах.	14.02		
	42.	Игры на лыжах.	19.02		
	43.	Передвижение на лыжах до 1,5 км	21.02		
	44.	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения.	26.02		
	45.	Ходьба по ориентирам; по двум параллельно поставленным скамейкам.	28.02		
	46.	Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения.	05.03		
	47.	Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место	07.03		
	48.	Игра на развитие равновесия: «Лабиринт».	12.03		
	49.	Игра на развитие равновесия: «Сороконожка».	14.03		
	50.	Игра с бегом и прыжками: «Пустое место».	19.03		
	51.	Игра с бегом и прыжками: «Волк во рву».	21.03		
	52.	Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Обгони мяч».	02.04		
<b>15ч</b>		<b>4. Легкая атлетика</b>			
	53.	Отработка навыков ходьбы.	04.04		
	54.	Отработка навыков бега.	09.04		
	55.	Совершенствование техники прыжков.	11.04		
	56.	Совершенствование техники метания.	16.04		
	57.	Совершенствование техники прыжков и метания.	18.04		
	58.	Игра «Пионербол»: ознакомление с правилами.	23.04		
	59.	Игра «Пионербол»: передача мяча руками, ловля его.	25.04		
	60.	Игра «Пионербол»: передача мяча руками, ловля его.	30.04		
	61.	Игра «Пионербол»: подача одной рукой снизу.	07.05		
	62.	Игры с бросанием мячей.	14.05		
	63.	Веселые старты с использованием народных игр.	16.05		
	64.	Игры малой подвижности с элементами развития речи.	21.05		
	65.	Игра «Два мороза».	23.05		
	66.	Понятие эстафета круговая.	28.05		
	67.	Круговая эстафета.	30.05		
<b>67ч</b>		<b>Итого</b>	<b>67ч</b>		

Прошнуровано и пронумеровано

6 (шесть)

) листов

201 г.

Директор \_\_\_\_\_

А.А. Афанасьев

