

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа-интернат для обучающихся с нарушениями слуха
г. Черемхово»

Утверждено
Директор ГОКУ «СКШИ г.Черемхово»

Н.В. Морозова
Приказ № _____ от _____ 2019г.

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
для глухих учащихся 1 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1.4)

Разработала:
Шевчук Н.П.,
учитель физической культуры

2019 год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Физическая культура» разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1.4).

Цель программы: всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей; сердечно-сосудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане:

На изучение физкультуры во 1 классе начальной школы отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 99 ч (33 учебные недели). Срок реализации программы: 2019 – 2020 учебный год.

Общая характеристика курса «Физическая культура»:

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Физическая культура в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях является составной частью учебно-воспитательного процесса и решает образовательные, воспитательные, лечебнооздоровительные и коррекционно-компенсаторные задачи. Уроки физической культуры – основная форма обучения, воспитания и развития учащихся. В процессе обучения физическим упражнениям дети с нарушениями интеллекта приучаются выполнять их в различных условиях: утром при проведении зарядки, во время динамической паузы на переменах и т.д.

С помощью основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перелезание) у детей 1–4 классов формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни. Физическое воспитание в школе рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Содержание уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений и игр. В процессе обучения у учащихся возрастает потребность в движениях, повышается физическая активность, увеличивается объем двигательных умений и навыков, что влечет за собой изменение в физическом развитии, улучшение работы всех функциональных систем (сердечно - сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной). В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей

направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление, творческие способности и самостоятельность.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах; взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Содержание программы учебного курса

Легкая атлетика- 24 часа

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину, на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Техника безопасности на занятиях. Команда «Старт», «Финиш. Прыжки через короткую и длинную скакалки, броски и ловля мяча, прокатывание мяча друг другу. Тестирование по технике выполнения прыжка в длину с места, набивание мяча, прыжки через короткую и длинную скакалку, бег 30 метров с высокого старта, наклон вперед, не сгибая ног в коленях.

Гимнастика -24 часа

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения

и расслабления мышц. Лазания и перелезания по гимнастической скамейке, стенке. Группировка сидя, лёжа, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, подтягивание, лежа на горизонтальной гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке с разным положением рук.

Подвижные игры - 30 часов

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Легкая атлетика- 24 часа

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину, на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Техника безопасности на уроке легкой атлетике. Команда «Старт», «Финиш». Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Прыжки через короткую и длинную скакалки, броски и ловля мяча. Тестирование по технике выполнения прыжка в длину с места, набивание мяча, прыжки через короткую и длинную скакалку. Совершенствование навыков бега, бег на выносливость.

Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы:

В целях контроля в 1 классе проводятся два раза в год учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся тестовые нормативы. Проводятся в начале и в конце учебного (сентябрь, май) года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

Средства контроля:

1. Тест «Выполнение прыжка в длину с места»
2. Тест «Набивание мяча»
3. Тест «Прыжки через короткую скакалку»
4. Тест «Прыжки через длинную вращающуюся скакалку»
5. Тест «Наклон вперед, не сгибая ног в коленях»
6. Тест «Бег с высокого старта 30 м»

Планируемые результаты:

- выполнять команды учителя;
- строиться в одну колонну, шеренгу; выполнять строевые команды на построения и перестроения;
- произвольно лазать по гимнастической стенке;
- ходить с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;
- прыгать в длину с места;
- бросать и ловить мяч; играть в подвижные игры.
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений;
- о причинах травматизма на уроках физической культуры и правилах его предупреждения;
- названия и правила игр, инвентарь, правила проведения и безопасность при игре;
- выполнять строевые команды на построения и перестроения;
- бросать и ловить мяч, перебрасывать его товарищу;
- правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках;
- лазать по гимнастической стенке разноименным способом;
- метать небольшие предметы массой 150 г на дальность из исходного положения стоя правой и левой рукой (с места); попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, с соблюдением правильной осанки);
- выполнять кувырок вперед; стойку на лопатках, мост;
- прыгать через короткую и длинную скакалку, стоя на месте;
- 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;

- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методическая литература:

- Бутин И.М. Физическая культура в начальных классах. -М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-176с.
- Ковалько В.И.Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы:2-е изд.,-М.: ВАКО, 2004, -272с.
- Кузнецов В.С., КолодницкийГ.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2004. - 176с.
- Литвинов Е.Н. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: пособие для учителя. -2-еизд. – М.: Просвещение, 2001. – 80с.
- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений I вида К.Г. Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова - М.: «Просвещение», 2006. -430с.

Интернет ресурсы:

http://viki.rdf.ru/cd_ella/

<http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=25>

<http://www.uchportal.ru/load/47-4-2>

<http://nsc.1september.ru/>

<https://kopilkaurokov.ru/>

<https://infourok.ru/>

<http://nsportal.ru/>

<http://pedsovet.su/>

www.prodlenka.

<http://www.rastut-goda.ru>

<http://fizkultura-na5.ru>

Учебно-методический план

№ разд ела / темы	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Контрольны е занятия
1. Лёгкая атлетика		24	1	18	5
1.1.	Открываем дверь в страну«Физкультурию». ТБ на уроках физической культуры.	1	1		
1.2.	Построение в одну шеренгу, колонну по росту. Зрительные сигналы для построения.	1		1	
1.3.	Ходьба с сохранением осанки на носках, на пятках.	1		1	
1.4. 1.5.	Бег с чередованием с ходьбой. П/и «Слушай сигнал»	2		2	
1.6.	Бег в колонне по одному. П/и «К своим флажкам»	1		1	
1.7.	Перебежки группами и по одному. П\и «Слушай сигнал»	1		1	
1.8.	Построение в две шеренги. Техника выполнения прыжков (имитация птиц и животных)	1		1	
1.9. 1.10.	Техника выполнения прыжковв длину с места. П/и «В свой домик»	2		2	
1.11.	Прыжки с места через начерченную линию, шнур. Метание малого мяча.	1		1	
1.12.	Ходьба с сохранением равновесия. П\и «Быстро возьми»	1		1	
1.13.	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. П\и «Кто быстрее встанет в круг?»	1		1	
1.14.	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в цель. П\и «Точный бросок»	1		1	
1.15.	Прыжки в длину с места. Игры с мячом. П/и «Летает не летает»	1		1	
1.16.	Прыжки через короткую скакалку. П/и «Кот и мыши»	1		1	
1.17.	Тест по прыжкам в длину с места.	1			1
1.18.	Тест по прыжкам через короткую и длинную скакалку.	1			1
1.19.	Тест по набиванию мяча.	1			1
1.20.	Тест по бегу 30 метров.	1			1
1.21.	Тест наклон вперед, не сгибая ног в коленях.	1			1
1.22.	Ловля и броски большого мяча.	1		1	
1.23.	Игровые упражнения с мячами.	1		1	
1.24.	Подвижные игры.	1		1	
2. Гимнастика		24	1	23	
2.1.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	1		
2.2.	Лазание по гимнастической стенке, скамейке.	1		1	
2.3.	Техника выполнения перекатов.	1		1	
2.4.	Перекаты из группировки. Техника выполнения. П\ и «Змейка»	1		1	

2.5.	Ползание по гимнастической скамейке. П\и «Кот и мыши».	1		1	
2.6.	Техника выполнения кувырка вперед.	1		1	
2.7.	Кувырок вперед. Совершенствование техники выполнения.	1		1	
2.8.	Подлезания под препятствия. П\и «Выжигало»	1		1	
2.9.	Акробатические комбинации. П\и «Стрекоза».	1		1	
2.10.	Стойка на лопатках. Техника выполнения. П\и «Не урони мешочек».	1		1	
2.11.	Стойка на лопатках.	1		1	
2.12.	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.	1		1	
2.13.	Упражнение мост. Техника выполнения.	1		1	
2.14.	Акробатические упражнения.	1		1	
2.15.	Произвольное лазание по скамейке. П\и «Раки»	1		1	
2.16.	Эстафеты.	1		1	
2.17.	Вращение обруча. Техника выполнения упражнения.	1		1	
2.18.	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.	1		1	
2.19.	Ползание по-пластунски по коридору длиной 15 метров.	1		1	
2.20.	Перелезания через гимнастического козла.	1		1	
2.21.	Акробатические упражнения.	2		2	
2.22.					
2.23.	Эстафеты с бегом.	2		2	
2.24.					
	3. Подвижные игры	30	1	29	
3.1.	ТБ на уроках подвижных игр. Ходьба с чередованием с бегом.	1	1		
3.2.	Игры с прыжками.	2		2	
3.3.					
3.4.	Игры на развитие координации.	2		2	
3.5.					
3.6.	Игры на развитие выносливости.	2		2	
3.7.					
3.8.	Игры на развитие ловкости.	2		2	
3.9.					
3.10.	Игры на развитие силы.	2		2	
3.11.					
3.12.	Упражнения на ловкость и координацию. П\и «Удочка».	2		2	
3.13.					
3.14.	Упражнения на внимание.	2		2	
3.15.					
3.16.	Техника выполнения прыжков. П\и «Прыгающие воробушки»	2		2	
3.17.					
3.18.	Тропа здоровья. Упражнения на развитие равновесия.	1		1	
3.19.	Эстафеты без предметов.	1		1	
3.20.	Эстафеты с предметами.	1		1	
3.21.	Урок подвижных игр.	1		1	

3.22.	П\и «Рыбак и рыбки»	1		1	
3.23.	П\и «Мыши и кот»	1		1	
3.24.	П\и «Метко в цель»	1		1	
3.25.	П\и «Быстро возьми»	1		1	
3.26.	П\и «День и ночь»	1		1	
3.27.	П\и «К своим флажкам»	1		1	
3.28.	П\и «Пятнашки»	1		1	
3.29. 3.30.	П\и «Найди по цвету», «Рыбак и рыбки»	2		2	
	4. Легкая атлетика	24	1	8	5
4.1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Построения, перестроения. П\и «Горелки»	1	1		
4.2.	Техника выполнения метания на дальность и в цель.	1		1	
4.3.	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	1		1	
4.4.	Техника равномерного бега.	1		1	
4.5.	Бег с чередованием с ходьбой.	1		1	
4.6.	Метание мяча в цель. П\и «Удочка»	1		1	
4.7.	Метание мяча на дальность.	1		1	
4.8.	Челночный бег 3х10м.	1		1	
4.9.	Прыжки через короткую скакалку.	1		1	
4.10.	Техника выполнения прыжков в длину с места.	1		1	
4.11.	Игровые упражнения с мячом.	1		1	
4.12.	Преодоление препятствий, поставленное одно за другим.	1		1	
4.13.	Прыжки через короткую скакалку.	1		1	
4.14.	Освоение бега на дистанцию до 30 метров в среднем темпе.	1		1	
4.15.	Прыжки через длинную скакалку.	1		1	
4.16.	Тест по прыжкам через короткую и длинную скакалку.	1			1
4.17.	Тест по прыжкам в длину с места.	1			1
4.18.	Тест по бегу 30м.	1			1
4.19.	Тест по набиванию мяча.	1			1
4.20.	Тест наклон вперед, не сгибая ног в коленях.	1			1
4.21.	Подвижные игры с мячом.	1		1	
4.22.	Подвижные игры на воздухе.	1		1	
4.23.	Эстафеты.	1		1	
4.24.	Итоговый урок.	1		1	
	Всего	99	4	85	10

Контрольные упражнения – тесты

Тест1

«Бег на 30 метров»

Описание: в забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест2

«Прыжки в длину с места»

Описание: на площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии досади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест3

«Прыжки через короткую скакалку»

Описание: ученик встает и готовит скакалку. По сигналу учителя, взмах руки, ребёнок начинает выполнять прыжки через скакалку. Учитывается полный прыжок. Полное количество прыжков записывается в журнал.

Тест4

«Набивание мяча»

Описание: ученик встает у контрольной линии, берет мяч и по команде начинает его набивать об пол. Фиксируется лучший результат.

Тест5

«Прыжки через длинную вращающуюся скакалку»

Описание: ученик подходит к скакалке, которую держат два человека. По команде «1, 2, 3» учащийся начинает выполнять прыжки через скакалку. Фиксируется полное перепрыгивание через вращающуюся скакалку. Данные записываются в протокол.

Тест6

«Наклон вперед, не сгибая ног в коленях»

Описание: на полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20 – 30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибание ног в коленях.

Результат: определяется с точностью до 1 см.