

Администрация МО «Бичурский район» Республики Бурятия

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Бичурская средняя общеобразовательная школа № 1»

Заслушана на МО протокол №1 от 31.08.2018 г. Руководитель МО Воронцова Н.М. <i>ВМ</i>	Одобрена педсоветом протокол №1 от 31.08.2018 г.	Утверждаю: Приказ № 79 От 31.08.2018 г. директор школы Серявина О.С. <i>О.С. Сер</i>	Согласовано родители: Исаева Е.В. <i>Исаева Е.В.</i>
---	---	--	---

Индивидуальная рабочая программа

Физическая культура

1 класс

Симонова Александра Фокеевна

Бичура

2018г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими обязательными нормативными документами, указанными в Положении о рабочей программе по учебному предмету(курсу) педагога, осуществляющего функции введения ФГОС НОО и ООО МБОУ «Бичурская СОШ № 1», а также

- Единой концепции специального Федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009 г.

Примерной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой, «Программы для 1 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида»: Сборник 1, Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000г

В первом классе на уроки физической культуры отводится 33 часа (1 час в неделю, 33 учебные недели).

Физическая культура для учащегося 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.

Цель программы обучения:

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

Задачи программы:

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств.
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

2.Содержание учебного курса

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: легкая атлетика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), подвижные игры.

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

Раздел «ОРУ» включает упражнения на развитие всех групп мышц и физкультминутки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Раздел «Подвижные игры» включает игры, способствующие развитию внимания, наблюдательности, развитию координации: «Слушай сигнал», «Отгадай по голосу», «Запомни порядок», «Что изменилось?», «Летает- не летает», «Повторяй за мной», «Прыгающие воробушки», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».

3. Основные требования к знаниям и умениям учащегося.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащийся должен:

иметь представление: о связи физических упражнений с укреплением здоровья; о режиме дня и личной гигиене;

уметь:

выполнять ОРУ, физкультминутки;

играть в подвижные игры.

4. Оценивание. Контроль.

Учащимся первого класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.

5. Календарно-тематическое планирование.

№п\п недели	К-во уроков	Тема урока	Коррекционные работы
1\1нед	3	Вводный урок.ОРУ.Подвижные игры.	понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках
2\2 нед	3	Разучивание ОРУ.Подвижные игры.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы
3\3нед	3	Разучивание физкультминутки. ОРУ.подвижные игры	Коррекция речи, памяти.
4\4нед	3	Разучивание ОРУ.Физкультминутки	Коррекция основных положений и движений рук, ног, туловища, головы
5\5нед	3	Разучивание подвижной игры «Слушай сигнал.»	Коррекция ориентации в пространстве, развитие памяти.
6\6нед	3	Подвижные игры-«Отгадай по голосу».	Коррекция ориентации в пространстве, развитие памяти.
7\7нед	3	Обучение бегу.	Ориентация в пространстве.
8\8нед	3	Разучивание ОРУ. Подвижные игры.Подвижные игры.	Коррекция основных положений и движений рук, ног, туловища, головы
9\9нед	3	Подвижная игра «Что изменилось?»	Коррекция ориентации в пространстве, развитие памяти.
10\10нед	3	Разучивание ОРУ.подвижные игры.	Коррекция основных положений и движений рук, ног, туловища, головы
11\11нед	3	Разучивание физкультминутки.	Коррекция речи, памяти.
12\12нед	3	Подвижная игра «Запомни порядок»	Коррекция ориентации в пространстве, развитие памяти.
13\13нед	3	Разучивание ОРУ	Коррекция основных положений и движений рук, ног, туловища, головы
14\14нед	3	Разучивание физкультминутки.	Коррекция речи, памяти.
15\15нед	3	Разучивание ОРУ. Бег.	Коррекция основных положений и движений рук, ног, туловища, головы
16\16нед	3	Подвижная игра «Летает не летает».ОРУ	Коррекция ориентации в пространстве, развитие памяти.
17\17нед	3	Разучивание физкультминутки ОРУ.	Коррекция речи, памяти.
18\18нед	3	Бег в чередовании с ходьбой	Ориентация в пространстве.
19\19нед	3	Подвижная игра «Повторяй за	Коррекция ориентации в

		мной» .ОРУ.	пространстве, развитие памяти.
20\20нед	3	Бег в чередовании с ходьбой	Ориентация в пространстве.
21\21нед	3	Бег в чередовании с ходьбой	Ориентация в пространстве.
22\22нед	3	Разучивание физкультминутки. ОРУ	Коррекция речи, памяти.
23\23нед	3	Подвижная игра «Прыгающие воробушки». ОРУ.	Коррекция ориентации в пространстве, развитие памяти.
24\24нед	3	Подвижная игра «Метко в цель».ОРУ.	Коррекция ориентации в пространстве, развитие памяти.
25\25нед	3	Метание мяча малого мяча в цель.	Коррекция основных положений туловища, ног, рук.
26\26нед	3	Прыжки на месте и с места.ОРУ.	Коррекция основных положений туловища.
27\27нед	3	Прыжки на месте и с места.	Коррекция основных положений туловища.
28\28нед	3	Метание мяча. ОРУ.	Коррекция основных положений туловища, ног, рук.
29\29нед	3	Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ	Коррекция ориентации в пространстве, развитие памяти.
30\30нед	3	Бег в чередовании с ходьбой	Ориентация в пространстве.
31\31нед	3	Прыжки на месте и с места.	Коррекция основных положений туловища.
32\32нед	3	Подвижные игры. ОРУ	Коррекция ориентации в пространстве, развитие памяти.
33\33нед	3	Подвижные игры.ИТОГ.	Коррекция ориентации в пространстве, развитие памяти.
	99ур.		