Казенное общеобразовательное учреждение Орловской области

«Орловская общеобразовательная школа для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № \_\_\_\_\_  к АООП образования обучающихся с умственной отсталостью |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**3 - 4 класс**

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка …………………………………………3 |
| 2. | Содержание программы ……………………………………….. 6 |
| 3. | Учебно-тематический планирование ………………………….12 |
| 4. | Планируемые результаты освоения программы ……………...20 |
| 5. | Материально-техническое обеспечение реализации программы……………………………………………………….23 |
| 6. | Литература ………………………………………………………24 |

3

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена в соответствии с Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью, разработанной в соответствии с требованиями федерального стандарта, и на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений для учащихся 1-4 классов с умственной отсталостью, под редакцией В.В. Воронковой.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно- воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Характерной особенностью учащихся с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих учащихся замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, а также многие имеют лишний вес. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с учениками.

      Следует отметить, что среди учащихся школы для обучающихся с ОВЗ имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

  Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на

основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать

данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

   Особого внимания требуют ученики с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие ребята нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

4   
  Учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для обучающихся с нарушением интеллекта являются: -  укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование правильной осанки;

 - формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

- коррекция и компенсация нарушений общего физического развития;

- воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков;

- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

  - воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

-содействие военно-патриотической подготовке.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, для 4 класса - пионербол.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно - двигательного аппарата. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для этой

категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Однако такие упражнения должны быть обязательным элементом урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение, стоя, сидя, выполняются упражнения из положения, лежа, для разгрузки позвоночника. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнения.

В самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а также дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело, сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками лазания и перелазания. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. Упражнения на поднимание и перемещение грузов имеют прикладной характер (правильный захват, умение нести, мягко опускать).

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у учеников двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих

5

упражнений у ребят развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

Важным разделом программы является игра. Включенные в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств учащихся, внимания, памяти и т.д.

В 3-4 классах следует уделять внимание развитию выносливости у учащихся, развивать координационные способности и гибкость

Обязательным в программе является перечень знаний, умений, которыми должен овладеть учащиеся на уроках физической культуры.

Основной формой занятий по физической культуре в школе является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

В целях контроля за физическим развитием учащихся в 3-4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) контрольное тестирование по следующим видам упражнений: бег 30 м, прыжок в длину с места, метание набивного мяча в даль, метание мяча в цель. Для этого на каждого ученика заводится паспорт здоровья.

У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа, тематический план на год, поурочные планы- конспекты, паспорт здоровья на каждого ученика, журнал по технике безопасности.

Важное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. Она должна включать различные соревнования между классами, дни здоровья, другие мероприятия с использованием физических упражнений.

6

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3 класс (68 часов)**

**Общие сведения:** Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

**Гимнастика:**

Теоретические элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

- *построения и перестроения:* (построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: «Равняйсь!»,» Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба противоходом. Повороты на месте направо, налево. Команды «Направо!», «Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

**Упражнения без предметов:**

*- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднимание ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

- *упражнения на дыхание:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.

- *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев*: одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.

-*упражнения на расслабление мышц*: из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

-*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.

-*упражнения для укрепления мышц туловища*: лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

**Упражнения с предметами:**

- **с гимнастической палкой**: подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание

7

гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.

- **с малыми обручами**: выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.

- **с флажками**: поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.

- **с большими мячами**: подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

- **с набивными мячами**: поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

**Лазание и перелазание**: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и, держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

**Равновесие:** равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

**Передача предметов и переноска грузов**: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений:** повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельная маршировка.

**Лёгкая атлетика.**

**Теоретические сведения:** Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

**Ходьба:** ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

**Бег:** понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.

8

**Прыжки:** прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

**Метание:** метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность.

**Подвижные игры:**

**Теория:** правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

**Коррекционные игры:** «Два сигнала», «Запрещенное движение».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны».

**Игры с бегом и прыжками**: «Гуси - лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Кегли»).

Игры с бросанием и ловлей: «Гонка мячей по кругу», «Попади в цель». «Боулинг».

**Межпредметные связи:**

Математика: Масса. Единица массы - килограмм. Единица времени- минута.

Русский язык: Звуки и буквы. Алфавит. Правильное согласование в речи слов, обозначающие действия, собственные имена.

Развитие устной речи: Обогащение и уточнение словаря спортивной терминологии.

9

**4 класс ( 68 часов)**

**Общие сведения:** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика:**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Построения и перестроения***:* сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый - второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «Змейкой».

**Упражнения без предметов:**

**-** *основные положения и движения рук, ног, головы, туловища***:** ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

-*упражнения для расслабления мышц*: чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

*- упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

**Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками**: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

10

- **с большими мячами**: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами**:2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

**Лазание и перелазание**: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках.

**Равновесие**: равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

**Прыжки:** через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

**Переноска грузов:** переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений**: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег до нарисованных на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

**Легкая атлетика.**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Ходьба**: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:** медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, челночный бег (3\* 10 м), бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.

**Прыжки:** прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

**Метание:** метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность.

**Подвижные игры**:

**Коррекционные игры:** «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

11

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Совушка», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Светофор».

**Игры с бегом и прыжками**: «Гуси - лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место»,

«Уголки».

**Игры с бросанием и ловлей и метанием:** «Охотники и утки», «Выбивало»,

«Быстрые мячи».

**Спортивные игры:** 1.Баскетбол

**Теоретические сведения.** Санитарно-гигиени­ческие требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; предупреждение травматизма. Влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья учащихся.

**Практический материал.** Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и ос­тановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препят­ствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

2. Пионербол

**Теоретические сведения.** Ознакомление с правилами игры.Влияние занятий по волейболу на укрепление организма.

**Практический материал.**

Стойка и перемещения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками над собой, и передача мяча от груди двумя ру­ками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.

Подвижные игры на основе пионербола. Игры (эстафеты) с мячами.

**Межпредметные связи:**

*Математика:* Повторение счёта в пределах 100.Единица времени - секунда. Вес. Масса. Геометрические фигуры. Сравнение предметов.

*Русский язык:* Повторение букв. Простые предложения.

*Развитие устной речи*: Классификация предметов. Заучивание наизусть девизов, стихов для сопровождения упражнений. Сдача рапорта, пересчёт.

12

**Учебно – тематическое планирование**

**3А, 3Б классы (68 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | |  | **Кол-во часов** |
| 1.1 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности на уроке.  Построение в шеренгу по инструкции. Команды: «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!».  П/И «Два сигнала». | | 1 | 1 |
| 2 | Значение утренней зарядки. Комплекс ОУ без предметов.  Построение в колонну. | | 1 | 1 |
| 3 | Ходьба в медленном темпе с выполнением упражнений для рук, в чередовании с другими движениями.  П/И «Запрещённое движение».  Спортивная форма: опрятность, аккуратность. | | 1 | 1 |
| 4 | Расчёт по порядку.  Медленный бег до 2 мин. | | 1 | 1 |
| 5 | Упражнения на дыхание (комплекс № 1).  Бег в чередовании с ходьбой.  КДП: бег 30 м, броски набивного мяча на дальность, метание мешочка в цель. | | 1 | 1 |
| 6 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд.  КДП: прыжок в длину с места.  П/И «Мяч соседу», | | 1 | 1 |
| 7 | Повороты на месте.  Бег с высоким подниманием бедра.  Челночный бег 3\*7м. | | 1 | 1 |
| 8 | Бег с высокого старта.  П/И «Шишки, желуди, орехи». | | 1 | 1 |
| 9 | Комплекс ОУ с гимнастической палкой. | | 1 | 1 |
| 10 | Упражнения на развитие равновесия.  П/И «Цапля и лягушки». | | 1 | 1 |
| 11 | Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола с приседом и в наклоне. | | 1 | 1 |
| 12 | Поворот кругом переступанием и вставанием на колено на гимнастической скамейке. | | 1 | 1 |
| 13 | Ходьба по наклонной скамейке.  П/И «Через кочки и пенёчки». | | 1 | 1 |
| 14 | Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.  Упражнения у гимнастической стенки. | | 1 | 1 |
| 15 | Размыкание и смыкание на вытянутые руки в колонне.  Упражнения у гимнастической стенки. | | 1 | 1 |
| 16 | Перестроение из колонны по одному в колонну по двое во время движения.  Коррекционное упражнение «Командиры». | | 1 | 1 |
| 17 | Выполнение на память 3 – 4 общеразвивающих упражнений. | | 1 | 1 |
| 18 | Итоговая эстафета.  Беседа о физической нагрузке и отдыхе дома. | | 1 | 1 |
| 2.19 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности в зале. Выполнение основных команд. Повороты.  П/ И «Запрещённое движение». | | 1 | 1 |
| 20 | Комплекс ОУ с обручами.  Пролезание сквозь обруч. | | 1 | 1 |
| 21 | Перехватывание обруча в ходьбе и беге.  Вращение обруча рукой. | | 1 | 1 |
| 22 | Дыхательные упражнения (комплекс № 2).  Упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев. | | 1 | 1 |
| 23 | Подтягивание на руках по наклонной скамейке.  П/И «Перетягивание в парах». | | 1 | 1 |
| 24 | Упражнения для укрепления мышц туловища. | | 1 | 1 |
| 25 | Перестроение из круга в квадрат по заданным ориентирам.  Ходьба до различных ориентиров. | | 1 | 1 |
| 26 | Комплекс ОУ без предметов.  Упражнения на расслабление мышц. | | 1 | 1 |
| 27 | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, разноимённым и одноимённым способом. | | 1 | 1 |
| 28 | Лазанием по гимнастической стенке в стороны приставным шагом. | | 1 | 1 |
| 29 | Лазание по наклонной скамейке вверх, вниз с опорой на колени, держась за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. | | 1 | 1 |
| 30 | Подлезание под препятствие высотой 30 – 40 см.  Перелезание через препятствие высотой 30 см. | | 1 | 1 |
| 31 | Выполнение на память 3 – 4 общеукрепляющих упражнений. | | 1 | 1 |
| 32 | Итоговая эстафета.  Беседа о безопасных каникулах. | | 1 | 1 |
| 3.33 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности на уроке. Построение, сдача рапорта, повороты. П/И «Кто рядом?»  Дыхательные упражнения (комплекс № 3). | | 1 | 1 |
| 34 | Комплекс ОУ без предметов.  Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. | | 1 | 1 |
| 35 | Ходьба одна нога на гимнастической скамейке, другая на полу  Сгибание и разгибание туловища до определенной высоты с контролем и без контроля зрения. | | 1 | 1 |
| 36 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд.  Прыжки в высоту до определённого ориентира. | | 1 | 1 |
| 37 | Прыжки в глубину в обозначенное место.  П/И «Точный прыжок».  Спортивная игра «Хоккей»: правила игры | | 1 | 1 |
| 38 | Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.  Хоккей: положение игрока, удерживание клюшки. | | 1 | 1 |
| 39 | Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов.  Прыжки в длину с разбега. | | 1 | 1 |
| 40 | Комплекс ОУ с кубиками.  Переноска нескольких кубиков.  П/И «Вратари» | | 1 | 1 |
| 41 | Переноска гимнастических палок (10 - 15 шт.)  Коллективная переноска мата. | | 1 | 1 |
| 42 | Упражнения из положения, сидя на полу, скамейке для укрепления мышц ног: наклоны, «уголок».  П/И «Пятнашки маршем». | | 1 | 1 |
| 43 | Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». | | 1 | 1 |
| 44 | Прыжки в высоту с прямого разбега способом, согнув ноги.  П/И «Зайцы и волк». | | 1 | 1 |
| 45 | Группировка, лёжа на спине.  Коррекционное упражнение: «Качалочка». | | 1 | 1 |
| 46 | Вис на канате с помощью рук и ног на узле.  Ходьба на месте в течении 10 – 15 сек. | | 1 | 1 |
| 47 | Передача набивного мяча в колонне, шеренге, по кругу.  Катание набивного мяча по полу в парах. | | 1 | 1 |
| 48 | Сбивание набивным мячом кеглей.  Народная игра «Городки». | | 1 | 1 |
| 49 | Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.  П/И «Слушай сигнал». | | 1 | 1 |
| 50 | Быстрый бег на месте 5 – 8 сек, затем самостоятельный бег.  П/И «Снежинки и ветер». | | 1 | 1 |
| 51 | Выполнение на память 3- 4 общеразвивающих упражнений. | | 1 | 1 |
| 52 | Итоговая эстафета.  Беседа о безопасных каникулах. | | 1 | 1 |
| 4.53 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности.  Построение, повороты. | | 1 |  |
| 54 | | Комплекс ОУ с флажками.  П/И «К своим флажкам», | 1 |
| 55 | | Дыхательные упражнения (комплекс № 1).  Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. | 1 |
| 56 | | Ползание по мату с выполнением задания, различным способом. | 1 |
| 57 | | Дозирование силы удара мячом о пол с условием, чтобы он отскочил на заданную высоту. | 1 |
| 58 | | Броски мяча в парах.  П/И «Мяч соседу». | 1 |
| 59 | | Комплекс ОУ с флажками.  П/И «Кто первый добежит?» | 1 |
| 60 | | Переноска 3 и более мячей.  Переноска 3 и более различных предметов (мяч, кегля, палка, кубик, скакалка, обруч). | 1 |
| 61 | | Метание с места малого мяча правой и левой рукой.  Бег 30 м (повторение).  П/И «Зоркий глаз». | 1 |
| 62 | | Метание мяча в цель.  Прыжки в длину с места (повторение).  П/И «Метко в цель». | 1 |
| 63 | | Метание мяча на дальность отскока от стены.  КДП: броски набивного мяча вдаль, метание мяча в цель. | 1 |
| 64 | | КДП: бег 30 м, прыжок в длину с места.  Ходьба с изменением темпа. | 1 |
| 65 | | Бег с высоким подниманием бедра и с захлёстыванием голени назад. | 1 |
| 66 | | Изменение направления движения по условному сигналу.  Ходьба спиной вперёд. | 1 |
| 67 | | Выполнение на память 3 – 4 общеразвивающих упражнений. | 1 |
| 68 | | Итоговая эстафета.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |

16

**4А класс (68часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1.1 | Вводное занятие. Расчёт по порядку.  Правила поведения и безопасности на уроке. Понятие физическая культура и физическое воспитание.  П/И «Быстро по местам». | 1 |
| 2 | Комплекс ОУ без предметов. Значение утренней зарядки и закаливания.  Сдача рапорта. | 1 |
| 3 | Поворот кругом.  Дыхательные упражнения (комплекс №1).  КДП: бег 30 м, прыжок в длину с места. | 1 |
| 4 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  П/И «Найди предмет». | 1 |
| 5 | Ходьба «змейкой».  П/И «К своим флажкам».  КДП: броски набивного мяча вдаль, метание мяча в цель. | 1 |
| 6 | Расчёт на 1 – 2.  Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. | 1 |
| 7 | Ходьба выпадами.  Упражнения для укрепления мышц стопы. | 1 |
| 8 | Бег с низкого старта.  П/И «Кто обгонит?» | 1 |
| 9 | Комплекс ОУ с кубиками.  Переноска 5- 10 кубиков. | 1 |
| 10 | Челночный бег (3 х 10 м).  П/И «Строители», | 1 |
| 11 | Бег с захватом предмета. | 1 |
| 12 | Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, приседы, перекатывание по полу в парах. | 1 |
| 13 | Упражнения на расслабление мышц.  П/И «Куклы». | 1 |
| 14 | Ходьба по гимнастической скамейке с преодолением препятствий. | 1 |
| 15 | Поворот кругом на гимнастической скамейке на одной ноге с шагом другой вперёд. | 1 |
| 16 | Ходьба по гимнастической скамейке парами.  Расхождение вдвоём поворотом при встрече. | 1 |
| 17 | Выполнение на память 3 – 4 упражнений.  Ловля мячей различных размеров. | 1 |
| 18 | Итоговая эстафета.  Беседа о необходимости выполнять ОУ дома. | 1 |
| 2.19 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности в зале. Предварительная и исполнительная команды.  Сдача рапорта.  П/и «Найди своё место», | 1 |
| 20 | Комплекс ОУ с обручем.  Пролезание в движущийся обруч. | 1 |
| 21 | Дыхательные упражнения (комплекс № 2).  Основные правила закаливания.  Бег приставным шагом, левым и правым боком вперёд. | 1 |
| 22 | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги. | 1 |
| 23 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке (под углом 50 градусов) на четвереньках разноимённым способом. | 1 |
| 24 | Подлезание под препятствие высотой до 1 м, перелезание через препятствие.  П/и «Бездомный заяц». | 1 |
| 25 | Вис на рейке гимнастической стенки.  Вис на канате, опираясь ступнями на узел. | 1 |
| 26 | Комплекс ОУ с гимнастической полкой.  П/и «Фигуры», | 1 |
| 27 | Произвольное лазание по канату до 3 – 4 м.  Упражнение на равновесие «ласточка». | 1 |
| 28 | Прыжки в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля зрением.  П/и «Два мороза». | 1 |
| 29 | Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.  Переноска 20 – 25 гимнастических палок. | 1 |
| 30 | Прыжки на одной ноге на отрезке до 15 м.  П/и «Волк во рву». | 1 |
| 31 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд до 20 м.  П/и «Кто обгонит?» | 1 |
| 32 | Итоговая эстафета.  Физические упражнения и безопасность во время каникул. | 1 |
| 3.33 | Вводное занятие.  Правила поведения и безопасности в зале. Расчет на 1-2.  П/И «Два мороза». | 1 |
| 34 | Комплекс упражнений с мячами.  Дыхательные упражнения ( комплекс № 3).  Перестроение в две шеренги. | 1 |
| 35 | Ходьба в различном темпе, с различным положением рук, ног.  Изменение направления движения. | 1 |
| 36 | Прыжок в высоту способом перешагивания.  П/И «Бездомный заяц»,  С/И «Баскетбол»: правила игры. | 1 |
| 37 | Лазание по гимнастической стенке в сторону приставным шагом.  С/И «Баскетбол»: ловля мяча, ведение мяча. | 1 |
| 38 | Лазание по гимнастической стенке с переходом на скамейку, установленную наклонно, произвольным способом. | 1 |
| 39 | Вис на рейке гимнастической стенки с согнутыми руками.  С/И «Баскетбол»: передача мяча в парах. | 1 |
| 40 | Перестроение в колонну по трое.  С/И «Баскетбол»: передача мяча в движении. | 1 |
| 41 | Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки, направления движения.  С/И «Баскетбол»: ведение мяча с обводкой предметов. | 1 |
| 42 | Комплекс упражнений с флажками.  С/И «Баскетбол»: броски мяча в корзину. | 1 |
| 43 | Ходьба и бег между предметами с ускорением и замедлением движения. | 1 |
| 44 | Ходьба по наклонной доске с различным положением рук, с предметами.  С/И «Баскетбол»: подбирание мяча. | 1 |
| 45 | Упражнения на развитие равновесия: «ласточка», «воробышек». | 1 |
| 46 | Отбивание мяча правой и левой рукой стоя на месте и с продвижением в сторону.  П/И «Сбей кеглю», | 1 |
| 47 | Расхождение вдвоём поворотом при встрече на полу и на скамейке. | 1 |
| 48 | Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе.  П/И «Кто обгонит?» | 1 |
| 49 | Упор присев. Группировка.  Эстафета с ведением мяча. | 1 |
| 50 | Кувырок вперёд.  П/И «Светофор». | 1 |
| 51 | Повторение ранее изученных упражнений.  Выполнение 3-4 упражнений самостоятельно. | 1 |
| 52 | Итоговая эстафета.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 4.53 | Вводное занятие.  Правила поведения и безопасности в зале.  Расчёт на 1 – 2 – 3. | 1 |
| 54 | Комплекс ОУ без предметов.  Значение утренней зарядки.  П/И «Услышал номер – беги». | 1 |
| 55 | Размыкание на вытянутые руки от середины вправо, влево  приставными шагами.  Ознакомление с правилами игры «Пионербол». | 1 |
| 56 | Упор присев, упор лёжа.  Игра «Пионербол»: передача мяча двумя руками от груди. | 1 |
| 57 | Седы с различным положением рук, ног.  Метание мячей в цель разными руками с места. | 1 |
| 58 | Выпады влево, вправо, вперёд, с движением рук, С хлопками.  Игра «Пионербол»: ловля мяча двумя руками у груди. | 1 |
| 59 | Комплекс ОУ с флажками. П/И «К своим флажкам». | 1 |
| 60 | Бросание мяча о пол и ловля его, подбрасывание мяча вверх и ловля его.  Игра «Пионербол»: подача мяча одной рукой снизу. | 1 |
| 61 | Попеременно удары мяча левой и правой руками о пол.  Передача мяча в кругу. | 1 |
| 62 | Метание мяча на дальность с одного шага.  Учебная игра «Пионербол». | 1 |
| 63 | Броски набивного мяча различными способами двумя руками.  КДП: бег 30м, прыжки в длину с места. | 1 |
| 64 | Учебная игра «Пионербол».  КДП: броски набивного мяча вдаль, метание мяча в цель. | 1 |
| 65 | Передача мяча в парах различным способом.  П/И «Подвижная цель». | 1 |
| 66 | Броски мяча в стену, и ловля его. Броски мяча в стену, и ловля его после падения на пол и отскока.  П/И «Обгони мяч». | 1 |
| 67 | Выполнение на память 3 – 4 упражнений мячом на память. | 1 |
| 68 | Итоговая эстафета.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |

20

**Планируемые результаты освоения программы**

Минимальный уровень:

-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

-представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

-оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

-знание спортивных традиций своего народа и других народов;

-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

21

-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**3 класс**

**Личностные результаты:**

Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия; Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

**Предметные результаты:**

Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениями здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Знать строевые команды; Уметь оттолкнутся при соскоке с гимнастической стенки, как приземлится; Уметь выполнять строевые команды учителя; отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика; Сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках; Лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз; Согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке; коллективно переносить гимнастические снаряды; Знать положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний. Знать правила поведения на занятиях. Уметьвыполнять высокий старт; Уметь бежать в медленном темпе до 2 минут; быстро пробежать 30 метров;

22

Уметь прыгать в длину и высоту; Уметь метать малый мяч с места правой и левой руками; Знать правила 2-3 разученных игр. Уметь выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой. Уметьсамостоятельно играть в простые игры под контролем учителя;

**4 класс**

**Личностные результаты:**

Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Предметные результаты:**

Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Знатьрапорт дежурного;строевые команды;что такое дистанция; Знать 1-2 комплекса утренней зарядки; Уметьвыполнять комплекс утренней гимнастики; Уметь подавать команды при сдаче рапорта; Соблюдать дистанцию при построении; Уметь ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40 м;

23

Уметь бежать в медленном темпе 3 мин, мягко приземлится при прыжках в высоту и в длину; Уметь метать теннисный мяч на дальность с одного шага. Знать упрощённые правила игры; Уметь ловить мяч, выполнять передачу от груди;

**Материально-техническое обеспечение реализации программы**

Материально- техническое обеспечение является одним из важнейших условий реализации программы по физкультуре. Оно должно соответствовать особым образовательным потребностям обучающихся.

В ходе изучения данной учебной дисциплины необходимо применять:

- спортивный инвентарь (гимнастические коврики, скамейка, палки, маты; мячи разного размера; шведская стенка; фитболы; тренажёры: «Беговая дорожка», «Велосипед»; роликовая дорожка).

- наглядный материал (плакаты, карточки).

- электронные образовательные ресурсы (презентации, видео комплексы упражнений, …).

24

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:0-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. испр. и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Ф и С, 1991.
4. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей. - М: Аграф, 1997.
5. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
6. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальнЫх классов специальных (коррекционных) школ VIIIвида в процессе обучения. Авограф.дис… канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
7. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
8. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
10. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
11. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998.