

Г.ГОРНЯК ЛОКТЕВСКИЙ РАЙОН АЛТАЙСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №3»

ПРИНЯТО

Руководитель ШМО

Мажу Жажко Т.Н.

Протокол № 1 от

«28» 08 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

Г.В. Минаева Минаева Г.В.

30.08.2018 дата



**Рабочая программа учебного предмета
« Физическая культура» 4 класс,
по адаптированной программе
с легкой умственной отсталостью
на 2018-2019 учебный год
(обучение на дому)**

Составитель: Шахворостова Наталья Николаевна,
учитель начальных классов,
первая категория

2018г.

Содержание:

1	Пояснительная записка	стр.3
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета	стр.5
3	Содержание учебного предмета	стр. 6
4	Тематическое планирование	стр.8
5	Учебно-методическое обеспечение реализации программы	стр.11
6	Материально-техническое обеспечение реализации программы	стр.11

1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа разработана на основе календарного учебного графика на 2018/2019 учебный год, учебного плана на 2018/2019 учебный год, программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, для учащихся 1-4 классов, под редакцией И.М. Бгажноковой, автор А.А.Дмитриев, с учетом целей и задач адаптированной программы для детей с легкой умственной отсталостью МБОУ «Гимназия №3».

1.2. Используемый учебно-методический комплект:

- программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, для учащихся 1-4 классов, под редакцией И.М. Бгажноковой, автор А.А.Дмитриев

1.3. **Срок реализации программы** – 1 год.

1.4. **Место предмета в учебном плане:** объем программы-102 дидактических единицы, которые реализуется за 9 часов (0.25 часа в неделю)

1.5. Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является неотъемлемой частью всей системы работы с обучающимися ОВЗ. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционное – компенсаторные и лечебно- оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Воспитывает личностные качества детей с проблемами в развитии, способствует их социальной интеграции в общество.

1.6. Основные цели и задачи:

Конкретными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливания организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.)
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально – волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- содействие военно - патриотической подготовке

1.7. **Формы и методы работы с детьми, испытывающими трудности в освоении основной образовательной программы (обучении):** индивидуальная работа, практический метод.

1.8. Методы работы с детьми с ОВЗ:

1. Детям с ОВЗ свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо развивать устойчивое внимание.

2. Они нуждаются в большем количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.

3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребенку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно.

4. Высокая степень истощаемости детей с ОВЗ может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребенка продолжать деятельность после наступления утомления.

5. В среднем длительность этапа работы для одного ребенка не должна превышать 10 минут. Обязателен положительный итог работы.

1.9. Формы организации образовательного процесса:

Индивидуальные, групповые, фронтальные; классные и внеклассные.

1.10. Ведущий вид деятельности: системно – деятельностный

1.11. Методы и приемы обучения:

- словесный;

- наглядный (рассказ-показ);

- практический (упражнения-соревнования).

1.12. Формы и способы проверки знаний:

- тесты

- принятие нормативов

1.13. Нормы и критерии оценки результатов образовательной деятельности обучающихся

Нормы и критерии оценивания по предмету соответствуют нормам и критериям оценивания по предмету, утвержденным локальными актами «Гимназия №3» – «Положением о системе оценок, формах и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучение по итогам освоения АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в МБОУ «Гимназия №3» и УМК автора.

Контрольно-измерительные материалы взяты из УМК:

1. программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, для учащихся 1-4 классов, под редакцией И.М. Бгажноковой, автор А.А.Дмитриев

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

2.1. Личностные результаты:

у обучающегося будут сформированы:

- «Гимнастика» включает физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Построения и перестроения, упражнения общеразвивающего и корригирующего характера. Упражнения в лазанье и перелезании, упражнения на равновесие.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся на гимнастике:

Учащиеся должны **знать**:

- строевые команды;
- что такое дистанция;
- 1-2 комплекса утренней зарядке;

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- подавать команды при сдаче рапорта;
- соблюдать дистанцию при построении;
- выполнять повороты кругом переступанием;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- переносить несколько набивных мячей;
- правильно выполнять вскок на «козла» в упор, стоя на коленях;
- выполнять упражнения с предметами и в парах;
- выполнять вис на канате;
- принимать правильную осанку;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.
- «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, и метание мяча.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики.

Учащиеся должны **уметь**:

- ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40м.;
- бежать в медленном темпе 3 мин., мягко приземляться при прыжках в высоту и в длину;
- метать теннисный мяч на дальность с одного шага.
- «Лыжная подготовка» проводится как обязательное занятие (при температуре до -15 с без ветра и до -10 с небольшим ветром) разрешение врача школы – обязательное условие.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- правила ухода за лыжами и обувью;
- как оказать помощь при обморожении.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять все изученные команды в строю;
- координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе на отрезке 30-40м;
- преодолевать спуск в высокой стойке на склоне крутизной 4-6град. И длиной 30-40м;
- преодолевать на лыжах дистанцию 1-1,5 км. (девочки) и 1-2 км. (мальчики)
- «Подвижные игры» включены подвижные и спортивные игры, направлены на развитие физических качеств детей, на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- правила игр.

Учащиеся должны **уметь**:

- ловить мяч, выполнять передачу от груди.

3.Содержание учебного предмета

Материал программы состоит из разделов: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры».

Общие сведения: Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. 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, голова, туловище: 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: сжатие кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

-упражнения для расслабления мышц: чередование усиленного сжатия 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:

- гимнастическими палками: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. 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.

- 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 разноименным и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелазание 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 по начерченным 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»).

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 флажкам», « Пустое место» « уголки»).

Игры с бросанием и ловлей и метанием: « Охотники и утки», « выбивало», « Быстрые мячи».

Пионербол:

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

Межпредметные связи:

Математика: Единица времени- секунда. Масса.

-Русский язык: Простые предложения.

Развитие устной речи: Классификация предметов. Заучивание наизусть

Раздел учебного курса	Количество часов	Из них		
		Контрольные работы	Лабораторные работы	Практические работы
Знание о физической культуре				
Способы физкультурной деятельности	В процессе урока			
Физическое совершенствование	В процессе урока			
Легкая атлетика	28			
Гимнастика	19			
Лыжная подготовка	18			
Подвижные игры	37			
Итого	102 часа			

4. Тематическое планирование

№п.п.	дата		Тема урока
	план	факт	

Раздел «Легкая атлетика» 13 часов

1	27.09		Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Построение. Ходьба.
2/2			Ходьба Медленный бег до 3 мин.
3/3			Низкий старт. Быстрый бег на скорость 20м.
4/4			Ходьба. Быстрый бег на скорость 40м.
5/5			Медленный бег до 3 мин. мин. Чередование бега и ходьбы до 200м.
6/6			Чередование бега и ходьбы до 200м.
7/7			Прыжки на одной ноге на отрезке до 15 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
8/8			Прыжки в длину.
9/9			Прыжки в длину.
10/10			Метание теннисного мяча на дальность.
11/11			Метание теннисного мяча на дальность.
12/12	25.10		Метание мячей в цель с места.
13/13			Метание мячей в цель с места.

Раздел «Подвижные игры» 16 часов

14/1			Коррекционные игры	
15/2			Коррекционные игры	
16/3			Игры с элементами развивающих упражнений.	
17/4			Игры с элементами развивающих упражнений.	
18/5			Игры с бегом.	
19/6			Игры с бегом	
20/7			Игры с прыжками.	
21/8			Игры с прыжками.	
22/9			Игры с метанием и ловлей.	
23/10		29.11		Игры с метанием и ловлей.
24/11				Пионербол. Ознакомление с правилами. Передача мяча двумя руками от груди.
25/12				Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
26/13				Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
27/14			Подача мяча одной рукой снизу. Учебная игра.	
28/15			Подача мяча одной рукой снизу. Учебная игра.	
29/16			Подача мяча одной рукой снизу. Учебная игра	

Раздел «Гимнастика» 21 часов

30/1			Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	
31/2			Построения и перестроения. Упражнения без предметов.	
32/3			Упражнения на дыхания. Упражнения с гимнастическими палками.	
33/4			Упражнения для развития мышц рук и пальцев. Упражнения с большими мячами.	
34/5		27.12		Упражнения для расслабления мышц. Упражнения с флажками.
35/6				Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с маленькими обручами
36/7				Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с маленькими мячами.
37/8				Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов. Упражнения для укрепления мышц туловища (разгрузка)

			позвоночника)	
38/9			Лазанье по гимнастической стенке	
39/10			Лазанье наклонной гимнастической скамейке	
40/11			Лазанье наклонной гимнастической скамейке	
41/12			Лазанье и перелезания.	
42/13			Лазанье и перелезания.	
43/14			Произвольное лазанье по канату, 3-4 м.	
44/15			Произвольное лазанье по канату, 3-4 м.	
45/16	31.01		Ходьба по гимнастической скамейке	
46/17			Ходьба по гимнастической скамейке	
47/18			Упражнение на равновесие. Переноска грузов и передача предметов.	
48/19			Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	
49/20			Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	
50/21			Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	
Раздел « Все на лыжи» (лыжные гонки) 20 часов				
51/1		28.02		Предупреждение травм и обморожений. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.
52/2			Построение в одну шеренгу с лыжниками. Выполнение команд «Лыжи взять!», «Лыжи положить!».	
53/3			Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстро в строй»	
54/4			Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше»	
55/5			Подъем скользящим шагом «елочкой»	
56/6			Подъем скользящим шагом «лесенкой»	
57/7			Спуск в высокой стойке со склона длиной 30-40 м.	
58/8			Спуск в высокой стойке со склона длиной 30-40 м.	
59/9	21.03		Передвижение на лыжах, дистанция 1 км.	
60/10			Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом»	
61/11			Попеременный двухшажный ход. Торможение «полуплугом»	
62/12			Передвижение на лыжах, дистанция 1.5 м	
63/13			Поворот переступанием в движении. Игра «Кто первый»	
64/14			Поворот переступанием в движении.	
65/15			Поворот переступанием в движении.	
66/16			Передвижение на лыжах, дистанция 1.5(д), 2 км(м)	
67/17			Передвижение в быстром темпе на отрезках 30-40 м(5 повторений) Игра «Кто дальше»	
68/18			Передвижение в быстром темпе на отрезках 30-40 м(5 повторений) Игра «Завладей палкой»	
69/19			Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше»	
70/20			Передвижение на лыжах, дистанция 1.5(д), 2 км(м)	
Раздел «Подвижные игры» 17часов				
71/1	25.04		Коррекционные игры «Музыкальная змейка», «Найди предмет»	
72/2			Коррекционные игры «Музыкальная змейка», «Найди предмет»	
73/3			Игры с элементами развивающих упражнений. «Фигуры», «Светофор»	
74/4			Игры с элементами развивающих упражнений. «Фигуры», «Светофор»	
75/5			Игры с элементами развивающих упражнений.	
76/6			Игры с бегом.	
77/7			Игры с бегом	
78/8			Игры с прыжками.	
79/9		Игры с прыжками.		
80/10			Игры с метанием и ловлей.	

81/11		Игры с метанием и ловлей.
82/12		Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
83/13		Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
84/14		Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
85/15		Подача мяча одной рукой снизу. Учебная игра.
86/16		Подача мяча одной рукой снизу. Учебная игра.
87/17		Подача мяча одной рукой снизу. Учебная игра
Раздел «Бег, ходьба, прыжки, метание» (легкая атлетика) 15 ч.		
88/1		Игры с метанием и ловлей.
89/2		Прыжки на мягкое препятствие высотой 50 см.
90/3		Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание»
91/4		Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание»
92/5	23.05	Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.
93/6		Метание теннисного мяча в цель.
94/7		Метание теннисного мяча в цель.
95/8		Челночный бег.
96/9		Челночный бег.
97/10		Бег на скорость 40м.
98/11		Бег с чередованием с ходьбой до 200м. (40-бег,20-ходьба)
99/12		Прыжки в длину.
100/1 3		Прыжки в длину.
101/1 4		Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность.
102/1 5		Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность.

5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, для учащихся 1-4 классов, под редакцией И.М. Бгажноковой, автор А.А. Дмитриев

6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Музыкальный центр;

Аудиозаписи.

Учебно-практическое оборудование:

Палки гимнастические;

Канат для лазанья;

Перекладина гимнастическая (пристеночная);

Стенка гимнастическая;

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м);

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты);

Мячи: малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, для метания;

Скакалка детская;

Мат гимнастический;

Гимнастический подкидной мостик;

Кегли;

Обруч пластиковый, алюминиевый детский;

Планка для прыжков в высоту;

Стойка для прыжков в высоту;

Флажки: разметочные с опорой, стартовые;

Рулетка измерительная;

Лыжи;

Аптечка.

Спортивные залы (кабинеты)

1. Спортивный зал игровой

2. Кабинет учителя.

3. Инвентарная комната.