ГКС(К)ОУ «Специальная (коррекционная)

общеобразовательная школа-интернат № 10 VIII вида»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО:**  Заместитель директора  по учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Колтунова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г. | **РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**  на заседании МО коррекционных технологий  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г.  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Мисская | **УТВЕРЖДАЮ:**  Директор образовательной организации  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И. Часнык  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ 3а КЛАССА**

**НА 2014 /2015 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Настоящая программа разработана на основе**

Программы специальных (коррекционных)

образовательных учреждений VIII вида

для подготовительного, 1-4 классов,

(допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации)

под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов,

В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

**Разработчик программы:**

Савченко Наталия Викторовна

учитель физкультуры, учитель первой квалификационной категории

Педстаж - 15 лет.

с. Александровское, 2014г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка…………………………………………………....

1.1. Нормативно - правовые основы для проектирования рабочей программы по физической культуре.

1.2. Методологические и концептуальные условия реализации рабочей программы по физической культуре в 3 классе.

2. Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 3 классе.

3.Учебно-тематическое планирование уроков физической культуры в 3 классе.

4. Планируемые результаты освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в 3а классе.

5. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 3 классе.

5.1. Спортивное оборудование.

5.2. Спортивный инвентарь.

5.3. Литература.

**1. Пояснительная записка**

***1.1. Нормативно - правовые основы для проектирования рабочей программы по физической культуре.***

1. Конвенция ООН о правах ребенка (1989 г.).

2. Конвенция ООН о правах инвалидов (2006 г.).

2. Конституция Российской Федерации (1993 года).

3**.** Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.

4. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» № 181-ФЗ от 24 ноября 1995 г. (с изменениями от 22.12.2008 г.).

5. Концепция долгосрочного социально- экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, раздел Концепция развития образования РФ до 2020г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 17 ноября 2008г. №1662-р).

6. ФГОС начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373).

7. ФГОС общего образования обучающихся с умственной отсталостью (проект).

8. Письмо Минобразования РФ «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I - VIII видов» от 04.09.1997 N 48 (ред. от 26.12.2000).

9. Инструктивное письмо Минобразования РФ от 26.12.2000 №3 «О дополнении инструктивного письма Минобразования России от 04.09.1999 № 48».

10. Концепция специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья/ Малофеев Н.Н., Никольская О.С., Кукушкина О.И., Гончарова Е.Л. от 10.05.2010г.

11. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».

12. Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», которые введены в действия 29 декабря 2010 года Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года.

13. Федеральный базисный учебный план (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

14. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 1015 от 30.08.2013г.

15. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ», при­нятый Госдумой 13.01.1999 г.

16. Приказ МЗ РФ от 21.03.2003 г. № 113 «Об утверждении концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации»,

17. Приказ МЗ РФ от 24.10.2003 г. № 506/92 «Об утверждении программы  
«О мерах по улучшению состояния здоровья детей РФ на 2004—2010 гг.»

18. Межведом­ственная программа «О мерах по улучшению здоровья детей РФ на 2003—2010 гг.».

19. Приказ Минобразования России, Мин­здрава России, Госкомспорта России, Президиума РАО от 16.02.2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ».

20. При­каз Минздрава России и Минобразования России от 04.04.2003 г. № 139 «Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений».

21. «Инструкци­я по комплексной оценке состояния здоровья детей», утвержденная приказом Минздрава РФ от 30.12.2003 г. №621

22. Устав ГКС(К)ОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат № 10 VIII вида».

# 23. Учебный план для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (1–4 классы) ГКС(К)ОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 10 VIII вида» на 2014-2015 учебный год.

24. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительного, 1-4 классов, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

# *1.2. Методологические и концептуальные условия реализации рабочей программы по физической культуре в 3 классе.*

Настоящая Программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида Подготовительный класс 1-4 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Структурно и содержательнопрограмма для 3 класса составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки и рассчитана на 68 часов в год, по 2 часа в неделю.

**Адресат:** Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 3 класса специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида.

**Срок реализации** настоящей программы по предмету «Физическая культура» - 1 учебный год.

**Соответствие Государственному образовательному стандарту:** рабочая программа по предмету «Физическая культура» детализирует и раскрывает содержание ФГОС начального общего образования в образовательной области «Физическая культура», проекта ФГОС для ОВЗ (вариант C) в образовательной области «Физическая культура», определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета, в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура».

**Цели:** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

**Задачи предмета:**

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;

- укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;

- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;

- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;

- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;

- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;

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

**Основополагающие принципы.**

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние дви­гательных функций и координационных способностей, уро­вень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упраж­нениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических при­емов обучения двигательным действиям, развитие физиче­ских качеств, коррекция психомоторных нарушений и фи­зической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием зани­мающихся.

**К психологическим принципам относятся:**

- создание комфортного психологического климата на уроках (по­зитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфор­та), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объ­единение общими интересами, взаимопомощь, взаимопони­мание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его откры­тость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исклю­чение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряже­ния, боли, неудачи, вербальных или невербальных разно­гласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия вни­мания и др.), концентрация внимания обучающихся на по­ложительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

**Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности:** название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко при­меняются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов дви­жений. При планировании занятий учитываются возмож­ности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упраж­нений и инструкции педагога, требуется многократное по­вторение, сочетающееся с правильным показом. Упражне­ния, подвижные игры, игры с элементами спорта подби­раются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характер­ной особенностью обучающихся с ум­ственной отсталостью является инертность нервных про­цессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в не­привычную для них обстановку, обучающиеся не могут вос­произвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмо­треть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систе­матическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственно­го, речевого, трудового, эстетического и физического вос­питания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

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

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

**2. Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 3 классе.**

**Организационная структура:** основной формой работы по физической культуре является урок.

**Принципы планирования урока физической культуры:**

-постепенное повышение нагрузки и переход к успо­коительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и раз­витию обучающихся.

**Методы:**

* Метод имитации.
* Методы стимулирования интереса к учёбе.
* Методы поощрения и порицания.
* Методы контроля и самоконтроля.
* Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

**Используются ТСО:** музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

**Типы уроков:**

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала;

- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;

- выработка практических умений;

- обобщение и систематизация знаний и умений;

- контроль и коррекция знаний и умений;

- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);

- комбинированный урок;

- тренировочный;

- игровой;

- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)

Содержание программы.

*Урок физической культуры включает следующие разделы.*

*I. Теоретические основы знаний:*

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

*II. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.*

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, акробатика (элементы), общая физическая подготовка, подвижные игры.

В каждый раздел программы включены коррекционные 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 обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Содержание программного материала по предмету в 3 классе.

*Основы знаний.*

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

*Гимнастика.*

Основная стойка.

*Строевые упражнения.*

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.*

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалками.

Комплексы с набивными мячами.

*Элементы акробатических упражнений.*

Перекаты в группировке.

Из положения лежа на спине «мостик».

2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

*Лазанье.*

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.

Пролезание сквозь гимнастические обручи.

*Висы.*

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.

Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

*Равновесие.*

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

*Опорные прыжки.*

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Прыжок в глубину из положения приседа.

*Ходьба.*

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения.

*Бег.*

Понятие *высокий старт.*

Медленный бег до 3 мин (сильные дети).

Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.

Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м.

Понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета).

*Прыжки.*

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.

Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги.*

Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание*.

*Метание.*

Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.

*Общая физическая подготовка.*

*Общая физическая подготовка.*

Специальные и коррекционные упражне­ния, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражне­нияобщей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

Круговая тренировка.

*Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).*

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.

Ходьба до различных ориентиров.

Повороты направо, налево без контроля зрения.

Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.

Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).

Прыжок в высоту до определенного ориентира.

Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.

Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

*Подвижные игры.*

«Два сигнала», «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу», «Вот так карусель!», «Снегурочка».

**3.Учебно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Дата*** | ***Тема урока*** | ***Коррекционно-***  ***развивающие***  ***приемы*** | ***Речевой материал*** | ***Оборудование*** | ***Тип урока*** | ***Домашнее задание, повторение*** |
| 1 | 1 |  | Техника безопасности на уроках физкультуры. Понятие «высокий старт». Бег с ускорением до 40м. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | «Высокий старт» | Мяч, свисток, мел | Изучение нового материала и первичного закрепления | Подтягивание в висе |
| 2 | 1 |  | Содержание комплекса УГГ. Бег 30м с высокого старта - учет. Челночный бег 3\*10м. | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании | Гимнастика | брусочки/ челн. бега | Комбинирован  ный | Подтягивание в висе |
| 3 | 1 |  | Значение УГГ. Челночный бег 3\*10м - учет. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Челночный бег | брусочки/ челн. бега, мячи | Контроля и коррекции знаний и умений | Выпрыгивания из приседа |
| 4 | 1 |  | Прыжок в длину с места - учет. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведении | Фигурная ходьба | обручи, кегли, скакалки | Контроля и коррекции знаний и умений | Выпрыгивания из приседа |
| 5 | 1 |  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа - учет. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Смыкание | б/мячи, м/мячи, кегли, свисток, мел | Контроля и коррекции знаний и умений | Повторение поворотов |
| 6 | 1 |  | Медленный бег до 3мин. | Развитие выносливости | Размыкание | Мяч, свисток, секундомер, | Тренировочный | Повторение поворотов |
| 7 | 1 |  | Фигурная ходьба. Метание мяча в цель. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | Метание | м/мячи, мел, свисток | Изучение нового материала и первичного закрепления | Повторение поворотов |
| 8 | 1 |  | Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега. | Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей | Цель | м/мячи, мел, свисток | Комплексного применения знаний и умений | Прыжки с продвижением |
| 9 | 1 |  | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель. | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | Прыжки в длину | м/мячи, мел, свисок | Обобщения и систематизации знаний и умений | Прыжки с продвижением |
| 10 | 1 |  | Метание мяча в цель - учет. Прыжки в длину с разбега. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Разбег | м/мячи, мел, свисток | Комбинирован  ный | Прыжки с продвижением |
| 11 | 1 |  | Прыжки в длину с разбега - учет. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Колонна | Мяч, рулетка, мел, свисток | Контроля и коррекции знаний и умений | Прыжки со скакалкой |
| 12 | 1 |  | Бег 1000м (без учета времени). Эстафеты с обручами. | Развитие выносливости | Выносли-вость | обручи, кегли, скакалки | Тренировочный | Прыжки со скакалкой |
| 13 | 1 |  | Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Прыжки со скакалкой. | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании | Приставной шаг | скакалки, мяч, секундомер | Обобщения и систематизации знаний и умений | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| 14 | 1 |  | Прыжки со скакалкой – учет. Прохождение полосы препятствий. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Полоса препятствий | скакалки, мяч, секундомер | Комбинирован  ный | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| 15 | 1 |  | Прохождение полосы препятствий. | Коррекция пространственно-временных отношений на основе тренировочных упражнений | Тренировка | Свисток, мел, гимн. палки | Тренировочный | Подтягивание в висе |
| 16 | 1 |  | Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Эстафеты с мячами. | Развитие навыков коммуникативного общения | Шеренга | мячи, кегли, скакалки | Игровой | Подтягивание в висе |
| 17 | 1 |  | Смыкание и размыкание в колонне. Эстафеты с мячами. | Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников | Соревнова-ние | мячи, кегли, обручи, свисток, мел | Игровой | Выпрыгивания из приседа |
| 18 | 1 |  | Повороты на месте. Прохождение полосы препятствий. Эстафеты с мячами. | Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников | Повороты | мячи, кегли, скакалки | Игровой |  |
| 19 | 1 |  | Техника безопасности на уроках в спортивном зале. Круговая тренировка. | Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности | Спортивный зал | скамейки, скакалки, мячи | Тренировочный | Поднимание туловища |
| 20 | 1 |  | Влияние физкультуры на осанку. Прыжки со скакалкой - учет. Прыжки в длину с места. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Осанка | Скакалки, секундомер, свисток | Комбинирован  ный | Поднимание туловища |
| 21 | 1 |  | Прыжки в длину с места - учет. Сгибание и разгибание рук от скамейки. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведении | Расчет на 1-2 | Скамейки, рулетка, мел | Комбинирован  ный | Прыжки со скакалкой |
| 22 | 1 |  | Сгибание и разгибание рук от скамейки - учет. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Сгибание и разгибание рук | Скамейки, свисток | Контроля и коррекции знаний и умений | Прыжки со скакалкой |
| 23 | 1 |  | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 через середину зала в движении с поворотом. Подвижные игры с мячом. | Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве | Середина | Мяч, свисток, тренажеры | Комплексного применения знаний и умений | Упражнения на гибкость |
| 24 | 1 |  | Эстафеты с обручами. Занятие на тренажерах. | Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников | Диагональ | обручи, кегли, скакалки, тренажеры | Игровой | Упражнения на гибкость |
| 25 | 1 |  | Команды «шире шаг» «чаще» «реже». Лазанье по наклонной скамейке (угол 20-30\*). | Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей | Лазанье | Скамейки, свисток | Изучение нового материала и первичного закрепления | Повторение поворотов |
| 26 | 1 |  | Повороты на месте. Пролезание сквозь обручи. | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | Пролезание | Обручи, свисток, мел | Изучение нового материала и первичного закрепления | Приседание на одной ноге |
| 27 | 1 |  | Ходьба с контролем и без контроля зрения. Эстафеты с обручами. | Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников | Контроль зрения | обручи, кегли, скакалки, мяч | Игровой | Приседание на одной ноге |
| 28 | 1 |  | Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы. | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | Перешаги-вание | скамейки, м/мячи, кегли, тренажер для равновесия | Изучение нового материала и первичного закрепления | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| 29 | 1 |  | Ходьба по рейке скамейки с доставанием предметов. Эстафеты с предметами. | Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие | Доставание | м/мячи, кегли, обручи, тренажер для равновесия | Изучение нового материала и первичного закрепления | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| 30 | 1 |  | Эстафеты с элементами лазанья и перелезаний. | Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников | Элемент | скамейки, обручи, свисток, мел | Игровой | Выпрыгивания из приседа |
| 31 | 1 |  | Эстафеты с обручами. Занятие на тренажерах. | Развитие навыков коммуникативного общения | Передвиже-ние | Обручи, кегли, свисток, мел, тренажеры | Игровой | Выпрыгивания из приседа |
| 32 | 1 |  | Повороты на месте. Подвижные игры. | Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников | Товарищест-во | Мяч, свисток, мел | Игровой |  |
| 33 | 1 |  | Техника безопасности на уроках гимнастики, во время игры. Эстафеты с предметами. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании, воспроизведении | Гимнастика | обручи, кегли, скакалки, мяч | Игровой | Стойка на лопатках |
| 34 | 1 |  | Перекат в группировке. 2-3 кувырка вперед (индивидуально). Эстафеты с элементами акробатики. | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | Перекат | Маты, скамейки, свисток, обручи | Изучение нового материала и первичного закрепления | Стойка на лопатках |
| 35 | 1 |  | Перекат в группировке. 2-3 кувырка вперед (индивидуально). Стойка на лопатках. Подвижные игры. Занятие на тренажерах | Коррекция пространственных отношений на основе упр. в координации движений | Группиров-ка | маты, мяч, систок, тренажеры | Комплексного применения знаний и умений | Мост из положения лежа |
| 36 | 1 |  | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Эстафеты с элементами акробатики. | Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений | Кувырок | маты, мел, скамейки, свисток | Обобщения и систематизации знаний и умений | Повторение поворотов |
| 37 | 1 |  | 2-3 кувырка вперед (индивидуально)- учет. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Стойка на лопатках | Маты, свисток | Комбинирован  ный | Мост из положения лежа |
| 38 | 1 |  | Стойка на лопатках - учет. Мост из положения лежа. Подвижные игры с мячом. | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | Мост | маты, мяч, свисток | Комбинирован  ный | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| 39 | 1 |  | Мост из положения лежа - учет. Наклон вперед сидя. Подвижные игры. | Развитие гибкости | Наклон | маты, мяч, свисток | Комбинирован  ный | Повторение поворотов |
| 40 | 1 |  | Наклон вперед сидя - учет. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Гибкость | стойки для прыжков, маты | Комбинирован  ный | Повторение поворотов |
| 41 | 1 |  | Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Эстафеты с элементами акробатики. | Коррекция слухового восприятия на основе упражнений в различении | «Перешаги-вание» | стойки /прыжков, маты, скамейки | Комплексного применения знаний и умений | Выпрыгивания из приседа |
| 42 | 1 |  | Прыжок боком через скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из приседа. | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | Присед | скамейки, мяч, свисток | Обобщения и систематизации знаний и умений | Выпрыгивания из приседа |
| 43 | 1 |  | Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание - учет. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из приседа. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Прыжок боком | стойки /прыжков, маты, скамейки | Комбинирован  ный | Повторение поворотов |
| 44 | 1 |  | Разучивание акробатической комбинации. Занятие на тренажерах | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | Акробатика | маты, мяч, свисток, тренажеры | Изучение нового материала и первичного закрепления | Повторение поворотов |
| 45 | 1 |  | Закрепление акробатической комбинации. | Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений | Акробатичес-кая комбинация | маты, мяч, свисток | Комплексного применения знаний и умений | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| 46 | 1 |  | Совершенствование акробатической комбинации (слитность исполнения). | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | Слитность исполнения | Маты, свисток | Обобщения и систематизации знаний и умений | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| 47 | 1 |  | Акробатическая комбинация - учет. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Перестрое-ние | маты, мяч, свисток, мел | Контроля и коррекции знаний и умений | Приседание на одной ноге |
| 48 | 1 |  | Эстафеты с элементами акробатики. | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | Эстафеты | маты, скамейки, свисток, мел | Тренировочный | Приседание на одной ноге |
| 49 | 1 |  | Игры и упражнения с обручами. Занятие на тренажерах. | Развивать быстроту двигательной реакции | Передвиже-ние | обручи, кубики, свисток, тренажеры | Соревновательно-игровой | упражнения для развития гибкости, силы |
| 50 | 1 |  | Перестроение из 1 в 2 шеренги. Подвижные игры. | Развитие навыков коммуникативного общения | Противо-ход | Мяч, свисток, мел | Игровой | Прыжки со скакалкой |
| 51 | 1 |  | Эстафеты с предметами. | Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников | «Змейка» | обручи, кегли, скакалки, мяч | Игровой | Упражнения на гибкость |
| 52 | 1 |  | Эстафеты с элементами акробатики. | Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений | Диагональ | маты, скамейки, свисток, мел | Игровой |  |
| 53 | 1 |  | Техника безопасности на уроках во время бега, прыжков, метания. Эстафеты с предметами. | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | Метание | обручи, кегли, скакалки, мяч | Игровой | Подтягивание в висе |
| 54 | 1 |  | Дыхание при ходьбе, беге. Прохождение полосы препятствий. | Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей | Дыхание | Мяч, свисток | Тренировочный | Подтягивание в висе |
| 55 | 1 |  | Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры с мячом. | Развитие выносливости | Медленный бег | кегли, мяч | Тренировочный | Выпрыгивания из приседа |
| 56 | 1 |  | Метание мяча в цель. Подвижные игры с прыжками. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании, воспроизведении | Глазомер | м/мячи, мяч | Комплексного применения знаний и умений | Выпрыгивания из приседа |
| 57 | 1 |  | Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча в цель. | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | Прыжки с разбега | м/мячи, мяч | Обобщения и систематизации знаний и умений | Повторение поворотов |
| 58 | 1 |  | Метание мяча в цель - учет. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Согнув ноги | м/мячи, мел, свисток | Комбинирован ный | Повторение поворотов |
| 59 | 1 |  | Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги - учет. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Приземление | Мяч, рулетка, свисток | Контроля и коррекции знаний и умений | Повторение поворотов |
| 60 | 1 |  | Перестроение в 1-2 шеренги. Бег 1000м (без учета времени). | Развитие выносливости | Выносли-вость | кегли, мяч | Тренировочный | Прыжки со скакалкой |
| 61 | 1 |  | Понятие «высокий старт». Бег с ускорением до 40м. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | Ускорение | Мяч, секундомер, свисток | Комплексного применения знаний и умений | Прыжки со скакалкой |
| 62 | 1 |  | Бег с высокого старта до 40м. Эстафеты с предметами. | Коррекция пространственно-временных отношений на основе скоростных упражнений | Фигурная ходьба | обручи, кегли, мячи | Обобщения и систематизации знаний и умений | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| 63 | 1 |  | Бег 30м с высокого старта - учет. Челночный бег 3\*10м. | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение | Финиш | брусочки /челн. бега | Комбинирован ный | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| 64 | 1 |  | Челночный бег 3\*10м - учет. Прыжки со скакалкой. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Челночный | брусочки /челн. бега, скакалки | Комбинирован ный | Подтягивание в висе |
| 65 | 1 |  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа - учет. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Подтягива-ние | б/мячи, м/мячи | Контроля и коррекции знаний и умений | Подтягивание в висе |
| 66 | 1 |  | Прыжок в длину с места - учет. Эстафеты с предметами. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в воспроизведении | Противоход | обручи, кегли, скакалки | Контроля и коррекции знаний и умений | Выпрыгивания из приседа |
| 67 | 1 |  | Эстафеты с преодолением препятствий. | Развитие навыков коммуникативного общения | «Змейка» | Мяч, свисток | Игровой | Повторение поворотов |
| 68 | 1 |  | Передвижение противоходом, змейкой, по диагонали. Подвижные игры с мячом. | Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников | Диагональ | кегли, мяч | Игровой |  |

**4. Планируемые результаты освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в 3а классе.**

Предмет «физическая культура» изучает 10 обучающихся. По уровню физической подготовленности и овладению знаниями в области «Физическая культура» класс находится на среднем уровне. С педагогической точки зрения по степени усвоения учебного материала класс можно разделить на 3 уровня развития.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Ф.И. обучающегося** | **Критерии оценивания** |
| I уровень (высокий) | Кулешов Е. | Выполняют нормативы в соответствии высокому уровню. Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике. |
| II уровень (средний) | Беликов Ю.  Бутова Ю.  Кузьмичева Е.  Лацинникова Т.  Межуев Я. | Выполняют нормативы в соответствии среднему уровню. Выполняют упражнения в целом соответствующей с оценкой «5», но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике. |
| III уровень  (ниже среднего) | Диденко Г.  Исаенко С.  Плеханова К.  Шупикова А. | Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений. |

***Успеваемость оценивается по пятибалльной системе.***

Оценка «5» ставится, если ученик самостоятельно выполняет упражнения, умело пользуется приёмами, выполняет правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеет пользоваться навыками на практике.

Оценка «4» ставится, если ученик выполняет упражнения в целом соответствующей с оценкой «5», но нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливает последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.

Оценка «3» ставится, если ребёнок не умеет пользоваться навыками на практике, выполняет упражнения по подражанию. Выполняет упражнения с помощью учителя. Нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений.

Обучающиеся к концу 3 класса должны знать и уметь:

- знать правил безопасности при занятиях физическими упражнениями;

- знать понятий высокий старт, эстафетный бег (встречная эстафета);

- выполнять команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»;

- выполнять построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя;

- выполнять повороты на месте (направо, налево) под счет;

- выполнять размыкание и смыкание приставными шагами;

- выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом;

- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;

- выполнять перекаты в группировке, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа;

- выполнять лазание по наклонной скамейке с опорой на стопы и кисти рук, пролезание сквозь обруч;

- выполнять упражнения в равновесии (стойка на одной ноге, другая в сторону, назад, вперед с различным положением рук;

- выполнять прыжок боком через скамейку с опорой на руки, прыжок в глубину из приседа;

- ходить с контролем и без контроля зрения;

- бежать в медленном темпе до 3мин, на скорость до 40м, челночный бег (3\*5м), чередуя ходьбу с бегом до 100м;

- выполнять прыжки в длину способом согнув ноги;

- выполнять метание малого мяча правой и левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.

- выполнять специальные и коррекционные упражне­ния, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);

- выполнять упражне­нияобщей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В целях контроля в 3 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: бег 30м, челночный бег 3\*10м, прыжок в длину с места, подтягивание в висе (в висе лежа).

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

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | | мальчики | | | девочки | | |
| высокий | средний | ниже  среднего | высокий | средний | ниже  среднего |
| 1 | Бег 30м (сек) | 6,2 | 6,5 | 6,8 | 6,5 | 6,8 | 7,0 |
| 2 | Челночный бег 3\*10м (сек) | 9,7 | 10,0 | 10,2 | 10,3 | 10,5 | 10,8 |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | 150 | 130 | 110 | 140 | 135 | 130 |
| 4 | Подтягивание в висе/в висе лежа (раз) | 4 | 3 | 1 | 11 | 7 | 3 |

**5. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 3 классе.**

***5.1. Спортивное оборудование.***

1. Козел гимнастический 2шт
2. Мостик гимнастический 1шт
3. Стойки баскетбольные, щит баскетбол., фанера 2шт
4. Стенка гимнастическая шведская 3шт
5. Скамейка гимнастическая 2шт
6. Стенка шведская с турниками 1шт
7. Стенка гимнастическая для лазания 1 шт
8. Тренажер (гребля) 1шт
9. Тренажер мини-степпер 5шт
10. Велотренажер 1шт
11. Беговая дорожка механическая 1шт
12. Турник для силовых упражнений 1шт
13. Велоэллипсоид 1шт
14. Конь гимнастический 1шт
15. Лабиринт 1шт
16. Лавка гимнастическая 1шт
17. Стойка для прыжков в высоту 2шт
18. Тренажер беговая дорожка 2шт

***5.2. Спортивный инвентарь.***

1. Мат гимнастический 17шт
2. Гантели 28 шт
3. Подставка под штангу 1шт
4. Гриф прямой хромированный 1шт
5. Диски хромированные 16шт
6. Гири разные 3шт
7. Гранаты 2шт
8. Канат 3шт
9. Коврик ППЭ 16шт
10. Коврик массажный со следочками 2шт
11. Мяч баскетбольный 2шт
12. Мяч волейбольный 2шт
13. Мяч футбольный 2шт
14. Массажер для стоп 1шт
15. Обруч 6шт
16. Сетка волейбольная 1шт
17. Секундомер 1шт

***5.3. Литература.***

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003.
2. Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллек­туальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие/ И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культу­ра. — М.: Советский спорт, 2000.
9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая диффе­ренциация детей с умеренной и тяжелой умственной отстало­стью // Воспитание и обучение детей с нарушениями разви­тия. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
11. Музыкальная гимнастика для пальчиков/Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
12. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Про­граммно-методические материалы /Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
13. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пско­ва/Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.

***Разработчик программы:***

Савченко Наталия Викторовна,

учитель физкультуры. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись