

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 42 с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа Самара

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Школа № 42 г.о. Самара
Ю.Л. Генгут
« 12 » 12 2017 г.
М.П.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
А.М. Каптанова
« 12 » 12 2017 г.

Программа рассмотрена на заседании МО
учителей начальной школы
Протокол № 1 от « 12 » 12 2017 г.
Руководитель МО
Т.А. Силантьева

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Физическая культура»
(обучение на дому)

Класс 3

Составитель: Каменская Л.С.,
педагог-психолог

2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи программы

Рабочая программа курса «Физическая культура» составлена на основе программы В.В.Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительных, 1-4 классов» М.: «Просвещение», 2009г.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно- развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель программы обучения заключается: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи программы обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

Основные направления коррекционной работы:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Место учебного предмета «Физическая культура».

На изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 1 час в неделю, что соответствует 34 часам в год.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Предметные результаты по окончании 3 класса:

Общие теоретические сведения. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями

На уроках лёгкой атлетики знать: как правильно дышать во время ходьбы и бега, правила поведения на уроках лёгкой атлетики.

На уроках гимнастики знать: своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «замыкающий». Правила поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время ходьбы и бега. Основные положения рук, ног, туловища. Значение дыхательной гимнастики, упражнений для формирования правильной осанки.

На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности знать: правила и поведение во время игр.

На уроках лёгкой атлетики уметь: не задерживать дыхание при выполнении упражнений; выполнять ходьбу с различным положением рук; выполнять высокий старт; бегать на скорость 30 метров; бегать с высоким подниманием бедра, захлёстыванием голени; самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь командой учителя;

На уроках гимнастики уметь: выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве.

На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности уметь: выполнять правила общественного порядка и правила игры.

Личностные результаты:

1. Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
2. Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».

3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
4. Выполнять правила безопасного поведения в школе.
5. Адекватно воспринимать оценку учителя.

Учебно-тематический план

Содержание учебной программы в 3 классе

Рабочая программа состоит из разделов:

- 1.«Знания о физической культуре».
2. «Гимнастика с основами акробатики».
3. «Лёгкая атлетика».
4. «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Два раза в год (в сентябре и мае) проводится учёт показателей физической подготовленности учащихся в беге на 30 м, прыжках в длину с места, гибкости.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся в 3 классе

№	Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Знания о физической культуре	<p>Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.</p> <p>Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии, ходьбе, беге, метании, прыжках.</p> <p>Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>
2.	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Обще развивающие упражнения без предметов</p> <p>Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами</p> <p>Элементы акробатических упражнений</p> <p>Лазанье и перелезание</p> <p>Висы</p> <p>Равновесие</p> <p>Опорные прыжки</p>	<p>Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»</p> <p>Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.</p> <p>Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.</p> <p>Перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперёд (индивидуально).</p> <p>По гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной скамейке (угол 20-30 град.) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.</p> <p>На гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различным положением рук.</p> <p>Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.</p>

3.	<p>Лёгкая атлетика</p> <p>Ходьба</p> <p>Бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Метание</p>	<p>В различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.</p> <p>Понятие высокий старт. Медленный бег до 3-х минут . Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.. Челночный бег (3x5 м) .на скорость до 40 м. понятие эстафетный бег (встречная эстафета).</p> <p>С ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. прыжки в длину (место отталкивание не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.</p> <p>Малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места.</p>
	<p>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>	<p>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 идёт по скамейке, другая – по полу). Прыжок в высоту до определённого 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 счёт учителя от 15 до 10, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.</p>
	<p>Игры</p> <p>Коррекционные игры</p> <p>Игры с элементами обще развивающих упражнений</p> <p>Игры с бегом и прыжками</p> <p>Игры с бросанием, ловлей и метанием</p> <p>Игры зимой</p>	<p>«Два сигнала», «Запрещённое движение», «Запомни порядок», «Летает – не летает».</p> <p>«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч – соседу».</p> <p>«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».</p> <p>«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу».</p> <p>«Вот так карусель», «Снегурочка».</p>

**Календарно – тематическое планирование
3 класс (34) часа**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Дата проведения
Раздел программы «Знания о физической культуре» (3 часа)				
1	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега.	1		
2	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	1		
3	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс УГГ.	1		
Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (3 часа)				
4	Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт, размыкание и смыкание приставными шагами.	1		
5	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	1		
6	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1		
Раздел программы «Лёгкая атлетика» (18 часов)				
7	Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук.	1		
8	Ходьба с контролем и без контроля зрения.	1		
9	Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети).	1		
10	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1		
Контрольно – измерительные материалы				
11	Бег на скорость 30 м.	1	Тестирование	
12	Прыжки в длину с места.	1	Тестирование	
13	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.	1	Тестирование	

14	Челночный бег (3x5) м.	1		
15	Бег на скорость до 40 м.	1		
16	Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).	1		
17	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м.	1		
18	Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги.	1		
19	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность.	1		
20	Метание малого мяча левой и правой рукой в горизонтальную цель.	1		
Контрольно – измерительные материалы				
21	Прыжки через короткую скакалку.	1	Тестирование	
22	Броски набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из – за головы.	1	Тестирование	
23	Поднимание туловища.	1	Тестирование	
24	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Тестирование	
Раздел программы «Игры» (3 часа)				
25	Коррекционные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	1		
26	Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1		
27	Игры по выбору учащихся	1		
Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (7 часов) Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами				
28	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	1		
28	Дыхательные упражнения.	1		
30	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
31	Комплекс обще развивающих упражнений.	1		
32	Комплекс корригирующих упражнений	1		
33	Комплекс обще развивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
34	Комплекс обще развивающих упражнений с малым мячом.	1		

Контрольно – измерительные материалы

Показатели	Мальчики		
	Низкий	Средний	Высокий
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	13	20	26
Поднимание туловища (30 с)	13	18	25
Прыжок в длину с места	116	146	160
Бег 30 м (с)	7,1	6,4	5,4
Броски набивного мяча (см)	309	342	376
Наклон вперёд (см)	1	4	7,5

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.

Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Мячи (малые, большие, волейбольные, теннисные), гимнастические маты, скакалки, обручи малые, гимнастические палки, флажки, набивные мячи, баскетбольные кольца, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастический козёл, стойки для прыжков, прыжковая яма, плакаты, бубен, погремушки, музыкальный центр.