


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат № 86»

СОГЛАСОВАНО


Зам. директора

 Дерябина Н.В.
30.05.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ

«Школы-интерната № 86»

 Орлова Ю. А.
Приказ от 31.05.2017г. №72-о

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3-4 классов 2017-2018 учебный год

Составил:
Воробьев О.Е.
Молоткова Е.Д.

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол от 30.05.2017. №5

Нижний Новгород
2017 г.

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для обучающихся с умственной отсталостью. При ее составлении за основу были взяты следующие нормативные документы:

1. Программы специальной (коррекционной) школы VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой, Москва «Просвещение», 2013.

2. Учебный план образовательного учреждения.

Учебный план составлен в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273

- 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» от 30.08.2013 № 1015

- Приказом министерства образования Нижегородской области от 31.07.2013 года № 1830 «О базисном учебном плане общеобразовательных организаций Нижегородской области на переходный период до 2021 года»

- Приказ № 253 Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

- Действующие письма министерства образования и науки Нижегородской области, департамента образования администрации г. Н.Новгорода, НИРО;

- Устав школы.

- Адаптированная образовательная программа муниципального казенного специального (коррекционного) образовательного учреждения для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида № 86» на 2015-2018 г.г.

Роль и место дисциплины в образовательном процессе

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение

упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Физическая культура во всех ее проявлениях стимулирует позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Адресат

Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 3-4 классов и составлена с учётом их возрастных и психологических особенностей развития, уровня их знаний и умений. Рассчитана на 68 часов 2 раза в неделю.

Структура документа

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительную записку, основное содержание, требования к уровню подготовки учащихся, перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса. Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и уровнях развития. Программа рассчитана на 1 год.

	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Общее количество часов	18	14	20	16

Оценка

Оценивание обучающихся носит условный характер и учитывает специфику интеллектуального дефекта, определяющую степень овладения учебным материалом по предмету.

Оценка «5» ставится ученику, если он обнаруживает понимание материала, может самостоятельно выполнить данное предметно-манипуляторное действие.

Оценка «4» ставится, если ученик выполняет требования оценки «5», но при наличии специфических ошибок, продуктивно использует помощь учителя.

Оценка «3» ставится в случае невозможности самостоятельного выполнения задания, работа строится с помощью учителя по принципу «рука в руке», частично с выполнения самостоятельных отдельных действий по показу и четкой инструкции.

Оценку «2» ставить нецелесообразно из-за специфики и глубины интеллектуального дефекта.

Цель курса

Цель сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Задачи

Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.

Укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.

Содействовать формированию у учащихся правильной осанки.

Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.

Научить 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.

Основные направления коррекционной работы:

Коррекционные задачи являются специальными и объясняются тем, что ученики имеют сложное и разнообразные дефекты физического и моторного развития. Коррекционная направленность физического воспитания определяет специфику работы в специальной школе. Коррекционная работа осуществляется не в виде отдельных мероприятий, она пронизывает весь процесс физического воспитания. Уроки физической культуры содействуют коррекции и компенсации дефекта в процессе формирования возрастных локомоторно-статических функций. Специфическим отличием является то, что каждый урок физической культуры обязательно разрешает коррекционные задачи при прохождении любого раздела программы.

Специфика программы

Отличительной особенностью рабочей программы по сравнению с примерной программой является коррекционная и практическая направленность, индивидуализация обучения. Разнородность состава учащихся данного класса по структуре дефекта, предложенная врачом-психиатром, доктором педагогических наук М. С. Певзнер (неосложненная

форма, торпидные, возбудимые) и педагогическая дифференциация по В.В.Воронковой доказывает необходимость использования дифференцированного подхода для адекватных условий обучения с учётом особенностей психофизического развития и уровня обученности (достижения).

Характеристика учащихся по возможностям обучения.
В.В.Воронкова:

I группа: В целом правильно выполняют задания, наиболее активны и самостоятельны в усвоении программы

II группа: Более замедленный темп продвижения, успешнее реализуют знания в конкретно заданных условиях, справляются с основными требованиями программы.

III группа: отличаются замедленной деятельностью, инертностью психических процессов, нарушениями внимания, что приводит к ошибочному выполнению действий; обучаются по сниженной программе.

IV группа: испытывают значительные затруднения в обучении; основное содержание учебных предметов недоступно; обучаются по индивидуальной программе, в которой даётся система минимальных знаний. При планировании учебного материала в данных классах учитываются психологические особенности обучающихся. Наибольшее внимание уделяется эретичным и торпидным детям. Для них предусмотрены в плане индивидуальные формы контроля усвоения учебного материала: индивидуальные задания с поэтапным их выполнением, задания с частичной подсказкой. Для учащихся неосложнённой формы предусмотрены задания повышенной сложности и творческого характера, развивающие упражнения. Учитывая степень обученности учащихся, в тематическом плане предлагаются задания повышенной сложности и творческого характера, предусмотрено повторение учебного материала, самостоятельная работа с учетом индивидуальных особенностей и возможностей детей, дифференцированные задания (Не выявлено).

Основные содержательные линии курса

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

- легкая атлетика;
- гимнастика;
- лыжная подготовка;
- подвижные игры.

№ п/п	Разделы	Краткое содержание раздела
1.	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на уроке. Ходьба: с высоким подниманием колена, в полуприседе, в различном темпе, с выполнением упражнений для рук, с контролем зрения и без. Бег: понятие «всокий старт», медленный до 3 мин., с чередованием с ходьбой, челночный, на скорость до 40 м, понятие «эстафетный бег». Прыжки: с ноги на ногу, в длину способом «согнув ноги», ознакомление с техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». Метание: малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с места левой и правой рукой, на дальность.
2.	Гимнастика	Строевые упражнения: построения в шеренгу, колонну, повороты на месте, размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ с предметами и без. Перекаты в группировке, «мостик» из положения лежа, 2-3 кувырка вперед (индивидуально). Лазанье разными способами. Стойка на одной ноге. Перелезание со скамейки на скамейку. Висы и упоры: сгибание и разгибание ног в висе, упор стоя и сидя сзади. Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с предметами, на носках. Подготовка к выполнению опорных прыжков.
3.	Лыжная подготовка	Построение в одну шеренгу на лыжах, выполнение строевых команд на лыжах, передвижение скользящим шагом, подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке, ходьба на лыжах до 800 .
4.	Спортивные игры	Передачи мяча разными способами. Ведение мяча в парах. Подвижные игры. Броски волейбольного мяча двумя руками из-за головы в парах. Броски волейбольного мяча двумя руками от груди в парах. Броски волейбольного мяча двумя руками снизу в парах. Броски баскетбольного мяча в парах, по кольцу. Игровые упражнения и игры-задания. Игры на развитие внимания и памяти.

№ п/п	Разделы	Краткое содержание раздела
1.	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на уроке. Ходьба: в быстром темпе, в приседе, сочетание различных видов. Бег: понятие «низкий старт», быстрый на месте до 10с, челночный бег, с преодолением препятствий, эстафета. Прыжки: с ноги на ногу, в высоту способом «перешагивание», в длину с разбега. Метание: в цель, на дальность.
2.	Гимнастика	Строевые упражнения: сдача рапорта, повороты на месте, расчет «на первый-второй», перестроение из одной шеренги в две и наоборот, перестроение из колонны по одному, в колонну по три в движении. ОРУ с предметами. Гимнастические комбинации: кувырок, «мостик», стойка на лопатках. Лазанье: с переходом с гимнастической стенки на гимнастическую скамейку. Перелезание через скамейку, гимнастического козла. Вис на гимнастической стенке, с подниманием ног. Ходьба по гимнастической скамейке, с расхождением вдвоем поворотом. Равновесие «ласточка». Опорный прыжок через гимнастического козла с поддержкой учителя (индивидуально).
3.	Лыжная подготовка	Выполнение распоряжений в строю: «лыжи взять», «лыжи положить». Ознакомление с попеременно двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Ходьба на лыжах до 1,5 к за урок.
4.	Спортивные игры	Игра «Пионербол»: ознакомление с правилами игры, техника передачи мяча, ловли. Подача одной рукой снизу. Учебная игра.

Виды и формы организации учебного процесса

Форма работа:

- урок;
- вводные, на ознакомление с новым материалом;
- комбинированный (смешанные);
- повторения пройденного;
- контрольно-зачетные.

Технологии обучения: игровые, здоровье сберегающие, информационно-коммуникационные, технологии разно уровневого и дифференцированного обучения.

Планируемые результаты освоения курса

Обучающийся должен знать:

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.
Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.
Понятие правильная осанка. Дыхание во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при выполнении заданий.

Обучающийся 3 класса должен уметь:

Построение в шеренгу, расчет по порядку.
Ходьба без контроля зрения.
Бег в разном темпе.
Лазанье разными способами.
Упоры разными способами.
Игровые упражнения.
Спуски и подъемы на лыжах.

Обучающийся 4 класса должен уметь:

Построение в шеренгу, расчет по порядку.
Сочетание различных видов ходьбы.
Бег с низкого старта.
Лазанье произвольным способом.
Упоры разными способами.
Игровые упражнения.
Спуски и подъемы на лыжах.

Формы и методы контроля

Уроки повторения пройденного. Контрольные нормативы.

Календарно-тематическое планирование

I четверть. Легкая атлетика.		Кол-во часов	3 «А»	3 «В»
1.	Вводный урок. ИТБ. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ.	1		
2.	Комплекс ОРУ. Бег на скорость 30-40 м.	2		
3.	Комплекс ОРУ. Метание мяча левой и правой рукой на дальность. Подвижная игра.	2		
4.	Комплекс ОРУ. Медленный бег до 3 мин. Прыжок с ноги на ногу с продвижением вперед.	2		
5.	Комплекс ОРУ. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с места. Подвижная игра.	2		
6.	Комплекс ОРУ. Челночный бег 3*5.	2		
7.	Комплекс ОРУ. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	2		
8.	Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	3		
9.	Комплекс ОРУ. Эстафета.	2		
II четверть. Гимнастика.				
1.	Вводный урок. ИТБ. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	1		
2.	Комплекс ОРУ с обручами. Перекаты, группировки, стойка на лопатках. Подвижная игра.	3		
3.	Комплекс ОРУ. Передвижение разными	2		

	способами по наклонной плоскости, по гимнастической стенке. Подвижная игра.			
4.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Равновесие. Ходьба с предметами по гимнастической скамейке. Подвижная игра.	2		
5.	Комплекс ОРУ. Вис на гимнастической стенке, сгибание и разгибание ног. Подвижная игра.	2		
6.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Эстафета.	2		
7.	Комплекс ОРУ. Перелезание со скамейки на гимнастическую стенку и обратно произвольным способом. Эстафета.	2		
III четверть. Лыжная подготовка.				
1.	Вводный урок. ИТБ. Правила хранения, переноски и подготовки лыж. Подвижная игра.	1		
2.	Построение на лыжах. Передвижение ступающим шагом на лыжах с палками.	3		
3.	Скользкий шаг без палок. Игры на лыжах.	3		
4.	Повороты на месте переступанием. Игры на воздухе.	2		
5.	Скользкий шаг с палками. Игры.	2		
6.	Передвижение на лыжах до 800 м за урок.	2		
7.	Подъемы, спуски. Игры	2		

	на воздухе.			
8.	Комплекс ОРУ. Передача волейбольного мяча в парах разными способами. Элементы пионербола.	3		
9.	Комплекс ОРУ. Ведение баскетбольного мяча на месте. Элементы баскетбола. Подвижная игра.	2		
IV четверть. Игры. Легкая атлетика.				
1.	Вводный урок. ИТБ. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	1		
2.	Комплекс ОРУ. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с места. Подвижная игра.	2		
3.	Комплекс ОРУ. Бег с чередованием с ходьбой до 100 м. Подвижная игра.	2		
4.	Комплекс ОРУ. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Подвижная игра.	2		
5.	Комплекс ОРУ. Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра.	2		
6.	Комплекс ОРУ. Техника прыжка в длину. Подвижная игра.	2		
7.	Комплекс ОРУ. Бег 30- 40 . Подвижная игра.	2		
8.	Комплекс ОРУ. Метание по горизонтальной и вертикальной цели. Подвижная игра.	2		
9.	Подведение итогов года.	1		

	Эстафета.			
Итого:		68 часов		

4 класс

I четверть. Легкая атлетика.		Кол-во часов	4 «А»	4 «В»
1.	Вводный урок. ИТБ. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ.	1		
2.	Комплекс ОРУ. Бег 30 м с преодолением препятствий.	2		
3.	Комплекс ОРУ. Метание на дальность в коридор 10-20 м. Подвижная игра.	2		
4.	Комплекс ОРУ. Прыжок с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м.	2		
5.	Комплекс ОРУ. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра.	2		
6.	Комплекс ОРУ. Челночный бег 3*10.	2		
7.	Комплекс ОРУ. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	2		
8.	Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	3		
9.	Комплекс ОРУ. Эстафета круговая.	2		
II четверть. Гимнастика.				
1.	Вводный урок. ИТБ. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	3		

2.	Комплекс ОРУ с обручами. Перекаты, группировки, стойка на лопатках, «мостик» с поддержкой.	2		
3.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Передвижение разноименным способом с переходом на скамейку. Подвижная игра.	2		
4.	Комплекс ОРУ. Равновесие. Ходьба с предметами по гимнастической скамейке, «ласточка», расхождение вдвоем.	2		
5.	Комплекс ОРУ С гимнастическими палками. Опорный прыжок: наскок на колени, соскок с поворотом.	2		
6.	Комплекс ОРУ. Перелезание через скамейку на маты. Эстафета.	2		
III четверть. Лыжная подготовка.				
1.	Вводный урок. ИТБ. Правила хранения, переноски и подготовки лыж. Подвижная игра.	3		
2.	Построение, переноска лыж. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	3		
3.	Повороты на месте переступанием. Игры на воздухе.	2		
4.	Скользкий шаг с палками. Игры.	2		

5.	Передвижение на лыжах до 1500 м за урок.	2		
6.	Подъемы, спуски. Игры на воздухе.	2		
7.	Комплекс ОРУ. Передача волейбольного мяча в парах через сетку.	3		
8.	Комплекс ОРУ. Подача одной рукой снизу. Учебная игра.	2		
IV четверть. Легкая атлетика.				
1.	Вводный урок. ИТБ. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2		
2.	Комплекс ОРУ. Бег на месте до 10 сек. Челночный бег 3*10. Подвижная игра.	2		
3.	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2		
4.	Комплекс ОРУ. Прыжки с ноги на ногу до 20 м.. Подвижная игра.	2		
5.	Комплекс ОРУ. Прыжок в длину. Подвижная игра.	2		
6.	Комплекс ОРУ. Бег с преодолением препятствий . Подвижная игра.	2		
7.	Комплекс ОРУ. Метание на дальность в коридор 10 м. Подвижная игра.	2		

Перечень учебно-методического обеспечения

Программа специальной (коррекционной) школы VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой.-М: Гуман. изд.

центр ВЛАДОС, 2013 г., выбранная с учетом особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;