РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей начальных классов
Протокол №__1__от
«30»__08__2017г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБ ОУ
школы-интерната №3
_____О.П. Степанова
«01»__09__2017г.

Рабочая программа

по физкультуре

ГБОУ школа-интернат №3 г.о. Тольятти

Учебный год: 2017-2018

Класс: 3«г»

Количество часов в неделю: 1; **в год:** 34;

Программа составлена на основе: Адаптированной образовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью.

Рабочую программу составила: учитель Петрова Т.А.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе адаптированной образовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью.

Концепция программы: Физическая культура является составной частью всей системы работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:
- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развития у учащихся основных физических качеств;
- привитие устойчивого отношения к занятиям физической культурой;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:
- индивидуализации и дифференциации процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Актуальность: у многих детей имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, физического и психического развития, моторики. Поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка, знать причины, вызвавшие умственную отсталость, уровень развития двигательных возможностей, характер двигательных нарушений.

Содержание программы

34 ч. в год; 1 ч. в неделю

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Основные ценностные ориентиры учебного предмета обучающихся направлены на развитие личности школьника, его творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться; воспитание

нравственных и эстетических чувств, эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и окружающим.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- соблюдение норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении;
- ценностно-смысловые установки: ценности здорового и безопасного образа жизни, осознание значения семьи в жизни человека и общества, ценности уважения к другому человеку, его мнению, культуре, вере и т.д.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

Метапредметные результаты:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Методы обучения:

- словесный метод;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- метод частично регламентированного упражнения;
- игровой метод.

Цель:

Формирование двигательной активности; здорового образа жизни; профилактика заболеваний учащихся посредством адаптивной физкультуры. Развитие физических качеств и способностей; совершенствование функциональных возможностей организма; укрепление здоровья.

Задачи:

- приобщать школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, пропаганда здорового образа жизни;
- комплексное решение проблем двигательной активности и укрепления здоровья школьников;
- укреплять психическое и физическое здоровье детей, их эмоциональное благополучие и положительную социализацию;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- развивать желание улучшать свои личностные качества;
- формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Основные направления коррекционной работы

- Коррекция мелкой моторики;
- Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- Коррекция внимания и зрительного восприятия;
- Коррекция зрительного восприятия и точности движений;
- Коррекция внимания и слухового восприятия.

Коррекция памяти, внимания, мышления и восприятия;

- Коррекция основных физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;
- Коррекция эмоционально-волевой сферы.

Основные требования к знаниям, умениям и навыком учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- Правила поведения на уроках физической культуры;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики осанки и поддержания внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

Учащиеся должны **уметь**:

- Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений без предметов и с

предметами;
- Правильно выполнять упражнения в ходьбе, с сохранением осанки;
- Правильно выполнять избранные виды действий и физические упражнения указанные в содержании программы.

Учебно–методический материал

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 1-4классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2008г.
2. ЛяхВ.И. , Зданевич А.А. “Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов”.
3. Физическая культура. 1-11 классы: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона
4. «Основы методики физического воспитания школьников» Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян;
5. Настольная книга учителя физической культуры А.В. Погодаев;
- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Упражнения и игры с мячами» методическое пособие для учителей ФК изд. «Энас» 2005г.
- Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова – «Спортивные игры. Техника, тактика обучения» - учебник для студентов пед. вузов изд. Академия, 2001г.
- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – «Силовая подготовка детей школьного возраста» - методическое пособие \\ изд. «Энас» 2005г.

3 класс
I четверть (8 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения	Программное содержание	Формирование компетентностей, практических навыков	Организационная форма, средств обучения	Способы контроля	Коррекционные задачи
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	01.09.17	Правила безопасности на уроках физической культуры. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне за учителем. ОРУ Подвижные игры.	Формирование уровня валеологических знаний. Отработка навыков ходьбы.	Комбинированный урок.		Коррекция памяти, внимания, восприятия.
2	Ходьба. Упражнения в ходьбе.	1	08.09.	Ходьба в колонне за учителем. Бег в колонне за учителем. ОРУ Подвижные игры.	Отработка навыков ходьбы.	Комбинированный урок.		Коррекция внимания и зрительного восприятия.
3	Ходьба. Упражнения в ходьбе.	1	15.09.	Упражнения в ходьбе. ОРУ. Подвижные игры.	Отработка навыков ходьбы.	Комбинированный урок.		Коррекция внимания и зрительного восприятия. Моторики.
4	Ходьба. Упражнения в ходьбе. Бег.	1	22.09.	Упражнения в ходьбе. ОРУ. Подвижные игры.	Отработка навыков ходьбы, бега.	Комбинированный урок.		Коррекция внимания и зрительного восприятия. Моторики.
5	Ходьба. Бег.	1	29.09.	Ходьба с сохранением правильной осанки, ходьба на носках, на	Отработка навыков ходьбы, бега.	Комбинированный урок.		Коррекция зрительного восприятия и

				пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, ходьба в чередовании с бегом. ОРУ Подвижные игры				точности движений. Моторики.
6	Бег. Прыжки.	1	06.10.	Медленный бег с сохранением осанки, изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Прыжки на правой, левой ноге. Подвижные игры.	Отработка навыков бега, прыжков.	Комбинированный урок.		Коррекция зрительного восприятия и точности движений. Моторики.
7	Бег. Прыжки.	1	13.10.	Бег с сохранением осанки, изменением направлений. ОРУ. Прыжки на правой, левой ноге, на двух ногах, с ноги на ногу. Подвижные игры.	Отработка навыков бега, прыжков.	Комбинированный урок.		Коррекция зрительного восприятия и точности движений. Моторики..
8	Прыжки. Метание.	1	20.10. (27.10)	Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед. Упражнение на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей.	Отработка навыков бега, прыжков метания.	Комбинированный урок.		Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

2 четверть (8 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения	Программное содержание	Формирование компетентностей, практических навыков	Организационная форма, средств обучения	Способы контроля	Коррекционные задачи
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения.	1	10.11.	Повторение правил безопасности на уроках физической культуры. Выполнение команд: «встать», «сесть», «Пошли», «Побежали», «Остановились». Подвижные игры.	Формирование уровня валеологических знаний. Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля.	Комбинированный урок.		Коррекция внимания, пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания.
2	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	1	17.11.	Размыкание на вытянутые руки. Выполнение команд: «встать», «сесть», «Пошли», «Побежали», «Остановились». Группировка лежа на спине. Перекаты в положениях лежа в разные стороны. Подвижные игры.	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля. Отработка навыков согласованности движений.	Комбинированный урок.		Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания
3	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	1	24.11.	Размыкание приставными шагами на интервал руки в стороны. Передвижения на четвереньках по	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля. Отработка навыков согласованности	Комбинированный урок.		Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений,

				коридору 20 — 25 см. Подвижные игры.	движений.			слухового восприятия. Внимания
4	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	1	1.12.	Размыкание приставными шагами на интервал, руки в стороны. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке.	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля. Отработка навыков согласованности движений.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания.
5	Строевые упражнения. Лазанье.	1	8.12.	Размыкание приставными шагами на интервал, руки в стороны. Ходьба по коридору 20 см. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля. Отработка навыков согласованности движений.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания.
6	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	15.12.	Размыкание приставными шагами на интервал, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижные игры.	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля. Отработка навыков согласованности движений.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания.
7	Строевые упражнения. Упражнения на	1	22.12.	Размыкание приставными шагами на интервал, руки в	Отработка навыков дисциплины, контроля и	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция пространственно-временной

	равновесие.			стороны. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, Подлезание под препятствие. Подвижные игры.	самоконтроля. Отработка навыков согласованности движений.			дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания.
8	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	29.12.	Размыкание приставными шагами на интервал, руки в стороны. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, Подлезание под препятствие. Подвижные игры.	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля. Отработка навыков согласованности движений.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания.

3 четверть (10 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения	Программное содержание	Формирование компетентностей, практических навыков	Организационная форма, средств обучения	Способы контроля	Коррекционные задачи
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	12.01.18	Повторение правил безопасности на уроках физической культуры. Построение в шеренгу. Подвижные игры	Формирование уровня валеологических знаний.	Комбинированный урок.		Коррекция памяти, внимания, восприятия.
2	Строевые упражнения.	1	19.01	Построение в колонну. ОРУ с предметами.	Отработка навыков точности и	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция пространственно-

	ОРУ.			Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	согласованности движений.			временной дифференцировки и точности движений, слухового и зрительного восприятия. Внимания.
3	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке.	2	26.01	Построение в колонну. ОРУ с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения в ходьбе на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	Отработка навыков точности и согласованности движений.	Комбинированный урок.		Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового и зрительного восприятия. Внимания.
4	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	2.02	Расчет по порядку. Ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с перешагиванием через предметы, с пролезанием сквозь обруч. Подвижные игры.	Отработка навыков точности и согласованности движений.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового и зрительного восприятия. Внимания.
5	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	9.02	Расчет по порядку. Ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с перешагиванием через	Отработка навыков точности и согласованности движений.	Комбинированный урок.		Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности

				предметы, с пролезанием сквозь обруч. Подвижные игры.				движений, слухового и зрительного восприятия. Внимания.
6	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	16.02	Построение в колонну, шеренгу. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с остановками по сигналу, с перешагиванием чрез предметы, с пролезанием сквозь обручи. Подвижные игры	Отработка навыков точности и согласованности движений.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового и зрительного восприятия. Внимания.
7 - 8	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Висы.	2	2.03 16.03	Расчет по порядку. Лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Подвижные игры.	Отработка навыков точности и согласованности движений.	Комбинированный урок.		Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового и зрительного восприятия. Внимания.
9	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.		23.03	Размыкание влево и право приставными шагами в шеренге. Лазанье по гимнастической стенке	Отработка навыков точности и согласованности движений.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности

	Висы.			разноименным способом. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Подвижные игры.				движений, слухового и зрительного восприятия. Внимания.

4 четверть (8 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения	Программное содержание	Формирование компетентностей, практических навыков	Организационная форма, средств обучения	Способы контроля	Коррекционные задачи
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	6.04	Повторение правил по техники безопасности на уроках физической культуры. Подвижные игры.	Формирование уровня валеологических знаний. Отработка навыков ходьбы.	Комбинированный урок.		Коррекция памяти, внимания, восприятия.
2	Ходьба. Упражнения в ходьбе. Бег.	1	13.04	Ходьба в колонне. Ходьба парами. Ходьба на пятках, на носках. Ходьба с остановками по сигналу. Бег в колонне за учителем. Подвижные игры.	Отработка навыков ходьбы, бега.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция зрительного восприятия и точности и согласованности движений. Моторики.
3	Бег. Прыжки.	1	20.04	Бег в медленном темпе с остановками по сигналу. Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры.	Отработка навыков бега, прыжков.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция зрительного восприятия и точности и согласованности

								движений. Моторики.
4	Упражнения в ходьбе. Бег.	1	27.04	Бег в медленном темпе с остановками по сигналу. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Подвижные игры.	Отработка навыков бега, прыжков.	Комбинированный урок.		Коррекция зрительного восприятия и точности и согласованности движений. Моторики.
5	Бег. Прыжки.	1	4.05	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры.	Отработка навыков бега, прыжков.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция зрительного восприятия и точности и согласованности движений. Моторики.
6	Метание м/м в цель.	1	11.05	Метание малого мяча в цель. Упражнения на правильный хват, замах и своевременный выпуск мяча.	Отработка навыков метания.	Комбинированный урок.		Коррекция зрительного восприятия и точности и согласованности движений. Моторики.
7	Метание м/м в цель.	1	18.05	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	Отработка навыков метания.	Комбинированный урок.		Коррекция зрительного восприятия и точности и согласованности движений. Моторики.
8	Метание м/м в цель.	1	25.05	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	Отработка навыков метания.	Комбинированный урок.	Оценка.	Коррекция зрительного

								восприятия и точности и согласованности движений. Моторики.