**«Омутинская специальная школа» филиал МАОУ ОСОШ №1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  /Мельникова О.А.  30. 08.2016 года. | «Согласовано»  Заведующий филиала  /Окороков А.В./ | «Утверждаю»  Директор МАОУ ОСОШ №1  Е.В. Казаринова  приказ № \_130-од\_\_\_от \_\_30\_\_08.2016г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физкультуре

учителя Омутинской специальной школы

для 3 класса на 2016-2017 учебный год.

Срок реализации программы: 2016-2017 учебный год.

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида: подготовительный, 1-4 классы./ Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2013.– 192с.

с. Омутинское 2016г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе авторской учебной программы «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы» под редакцией В. В. Воронковой, 2013г.

Стандарт коррекционного образования раскрывает ступени обучения, их продолжительность, допустимую учебную нагрузку на каждой ступени, а также дает представление о содержании и структуре образования как целого, в котором присутствует федеральный, региональный и  школьный компоненты.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1. Закон РФ «Об образовании».

2. Письмо МО РФ от 03 апреля 2003 г. № 27/2722-6 **"Об организации работы с обучающимися, имеющими сложный дефект"**

3. Письмо МО РФ от 05.03.2001 № 29/1428-6 **Письмо Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2001 № 29/1428-6**

4. Письмо МИНПРОСА РСФСР от 08.07.1980 № 281-м, Минздрава РСФСР от 28.07.1980 № 17-13-186 **" О перечне заболеваний, по поводу которых дети нуждаются в индивидуальных занятиях на дому и освобождаются от посещения массовой школы"**

5. Приказ МО РФ от 05 февраля 2002 г. №334 **"Об утверждении форм документов государственного образца об основном общем, среднем  образовании..."**

6. Инструктивное письмо МО РФ от 4 сентября 1997 г. № 48 **"О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I – 8 вида».**

7. Письмо  от 18 апреля 2008 г. № АФ-150/06 Министерства Образования и науки Российской Федерации   **"О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами"**

8. Письмо Министерства Образования Российской Федерации от 14 марта 2001 г. № 29/1448-6 **"Рекомендации    о порядке проведения экзаменов по трудовому обучению выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида"**

**9. «Положение о промежуточной аттестации учащихся Омутинской коррекционной школы» - Приказ ОКШ от 03.09.2013г.**

  Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.  
      Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.  
      Разнородность состава учащихся начального звена 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;  
      развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;  
      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:  
      индивидуализация и дифференциация процесса обучения;  
      коррекционная направленность обучения;  
      оптимистическая перспектива;  
      комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.  
      Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.  
      Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.  
      В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 4 класса — пионербол.  
      Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.  
      Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса сдвоенными уроками при температуре не ниже 12°С (для средней климатической зоны). Занятия на коньках (дополнительный материал) проводятся в 3—4 классах. При проведении уроков по лыжной подготовке, занятий на коньках особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.  
      Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.  
      В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.  
      Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.  
      Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.  
      Учащимся подготовительного класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.  
      У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа, годовой план-график прохождения учебного материала, тематический план на четверть, поурочные планы-конспекты.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам (условно)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Виды упражнений, время | | | | Всего часов |
| гимнастика | легкая атлетика | подвижные игры | лыжи (коньки) |
| 2 | 20 | 16 | 20 | 12 | 68 |
| 3 | 20 | 16 | 20 | 12 | 68 |

      В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».  
      Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.  
      В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.  
      Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**ПРОГРАММА**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программного материала | 3 Класс |
| 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 колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. 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!» |
| 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 | Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись |
| 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 |
| Лыжная подготовка (по выбору для 1 класса, основная — для 2—4 классов) | Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок) |
| Коньки (дополнительный материал) | Торможение *полуплугом*правым и левым коньками. Повороты в движении на двух ногах и приставными шагами вправо, влево, по дуге. Движение по дуге с отталкиванием только правым коньком. Свободное катание до 3 мин | |
| 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» |
| Коррекционные игры | — |
| Игры с элементами общеразвивающих упражнений | «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу» |
| Игры с бегом и прыжками | «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам» |
| Игры с бросанием, ловлей и метанием | «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу» |
| Игры зимой | «Вот так карусель!», «Снегурочка» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата | Вид урока | Игры | Наглядность |
| 1 | Общеразвивающие упражнения | 1 |  | комбинированный |  |  |
|  | **Метание малых мячей** |  |  |  |  |  |
| 2 | Метание малых мячей на дальность. | 1 |  | комбинированный | игра «День ночь» | малые мячи |
| 3 | Бег с высоким подниманием бедра. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. | 1 |  | комбинированный |  | малые мячи |
| 4 | Метание малых мячей на дальность. | 1 |  | комбинированный | игра «Шишки, желуди, орехи» | малые мячи |
|  | **Бег** |  |  |  |  |  |
| 5 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | 1 |  | комбинированный | игра «Кто подходил?» | гим. палки |
| 6 | Медленный бег до 2 мин. Высокий старт. | 1 |  | комбинированный | игра «К своим флажкам» |  |
| 7 | Бег на скорость до 30м. | 1 |  | комбинированный | игра «Хитрая лиса» |  |
| 8 | Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба в медленном, среднем темпе. | 1 |  | комбинированный |  |  |
| 9 | Бег в чередовании с ходьбой – 100 м (30м – бег, 20 м – ходьба и т.д.). | 1 |  | комбинированный | игра «Гонки мячей по кругу» |  |
| 10 | Бег на скорость | 1 |  | комбинированный |  |  |
|  | **Ходьба в различном темпе** |  |  |  |  |  |
| 11 | Ходьба в медленном, среднем и высоком темпе. | 1 |  | комбинированный | игра «Капканы» |  |
| 12 | Ходьба в медленном, среднем темпе. | 1 |  | комбинированный |  |  |
|  | **Прыжки** |  |  |  |  |  |
| 13 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед | 1 |  | комбинированный | игра «Вороны и воробей» |  |
| 14 | Прыжки с продвижением вперед на отрезке 15 м. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10 м. | 1 |  | комбинированный | игра «На медведя» |  |
| 16 | Прыжки. Подвижные игры. | 1 |  | комбинированный | игры «На медведя», «Вороны и воробей» |  |
|  | **Лазанье и перелазание** |  |  |  |  |  |
| 17-18 | Лазание по гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени, и держась руками за края скамейки. | 2 |  | комбинированный | игра «Мяч соседу» | гим. скамейка, мячи |
| 19-20 | Лазание с опорой на стопы и кисти рук. | 2 |  | комбинированный | игра «Мяч капитану». | гим. скамейка, мячи |
|  | **Упражнения с малыми мячами:** |  |  |  |  |  |
| 21 | Подбрасывание малого мяча двумя руками и ловля одной; подбрасывание одной и ловля другой. | 1 |  | комбинированный | игра «Охотники и утки». | малые мячи |
| 22 | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой; двумя руками. | 1 |  | комбинированный |  | мячи |
|  | **Упражнения с обручами:** |  |  |  |  |  |
| 23 | Обруч вверх, вперед, влево, вправо. | 1 |  | комбинированный | игра «Запрещенные движения». | обручи |
| 24 | Перекатывание обруча в ходьбе и беге. | 1 |  | комбинированный | игра «Запрещенные движения». | обручи |
|  | **Упражнения в равновесии.** |  |  |  |  |  |
| 25-26 | Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и другой ноги. | 2 |  | комбинированный | игра «Через кочки и пенечки». |  |
| 27-28 | Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета. | 2 |  | комбинированный | игра «Белые медведи». | гим. скамейка |
| 29-30 | Метание малых мячей в цель. | 2 |  | комбинированный | игра «Пятнашки». | малые мячи |
|  | **Элементы строя.** |  |  |  |  |  |
| 31-32 | Элементы строя. Общеразвивающие упражнения. | 2 |  | комбинированный | игра «Зайчики зимой» |  |
| 33 | Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Игра «Охотники и утки». | 1 |  | комбинированный | игра «Охотники и утки». | мячи |
| 34-35 | Упражнения с малыми мячами. | 2 |  | комбинированный | игра «Попади в цель» | малые мячи |
| 36-37 | Упражнения в равновесии | 2 |  | комбинированный | эстафета «Кто быстрее» | гим. скамейка |
|  | **Лазанье и перелазание** |  |  |  |  |  |
| 38-39 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке | 2 |  | комбинированный | игра «Кто самый быстрый» | гим. скамейка |
| 40-41 | Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. | 2 |  | комбинированный | игра «Медведь и пчелы» | дуги |
| 42-43 | Перелезание через препятствие высотой 30-40 см. | 2 |  | комбинированный | игра «Мы веселые ребята» | гим. скамейки |
|  | **Упражнения для развития пространственной ориентировки** |  |  |  |  |  |
| 44-45 | Перестроение из круга в квадрат по ориентирам | 2 |  | комбинированный | игра «День и ночь». |  |
| 46 | Ходьба по различным ориентирам | 1 |  | комбинированный | игра «Ловишки с мячом» | мячи |
| 47 | Повороты направо, налево без контроля зрения | 1 |  | комбинированный | игра «Жмурки» |  |
| 48 | Прыжок в глубину в обозначенное место | 1 |  | комбинированный | игра «Паук и мухи» |  |
| 49-50 | Прыжок в высоту до определенного ориентира. | 2 |  | комбинированный | игра «Пустое место» | гим. скамейка |
| 51-52 | Метание теннисного мяча на дальность с места. | 2 |  | комбинированный | игра «Охотники и утки» | теннисный мяч, резиновые мячи |
| 53-54 | Упражнения с малыми обручами | 2 |  | комбинированный | игра «Мышеловка» | обручи |
|  | **Упражнения в равновесии.** |  |  |  |  |  |
| 55 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. | 1 |  | комбинированный | игра «Совушка» | гим. скамейка |
| 56 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу. | 1 |  | комбинированный |  | гим. скамейка |
|  | **Передача предметов и переноска груза** |  |  |  |  |  |
| 57 | Передача большого мяча над головой и между ног | 1 |  | комбинированный | игра «Море волнуется» | большие мячи |
| 58-59 | Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу | 2 |  | комбинированный | игра «Карусель» | набивные мячи |
| 60 | Переноска груза по гимнастической скамейке | 1 |  | комбинированный | игра «Охотники и зайцы» | гим. скамейка, мешочки |
| 61 | Переноска гимнастических палок от 10 до 15 штук | 1 |  | комбинированный | игра «Фигуры» | гим. палки |
|  | **Прыжки в длину с разбега** |  |  |  |  |  |
| 62-63 | Прыжки в длину с разбега. | 2 |  | комбинированный | игра «Быстрей по местам» | маты |
| 64-65 | Бег на скорость до 30 м. | 2 |  | комбинированный | игра «Жмурки» |  |
| 66-67 | Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» | 2 |  | комбинированный | игра «Волк во рву» |  |
| 68-69 | Строевые упражнения. | 2 |  | комбинированный |  |  |
| 70 | Подвижные игры. | 1 |  | комбинированный | по желанию | мячи |
|  | **Всего часов в год** | **70** |  |  |  |  |