

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 города Гвардейска»**

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
E – mail: gvardejskschool@mail.ru
<http://www.gvardejkschool.ru>

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 03.07.2017г.№10



И подтверждаю
Гвардейск, от 04.07.2017г.№ 470
Директор школы
Дуганова Г.И.

**Рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(обучение на дому)**

Наименование учебного предмета **физическая культура**

Класс **3**

Срок реализации программы, учебный год **2017-2018**

Рабочую программу составил(а) **Тюрюканова Л.Н.**

г. Гвардейск

2017 год

Содержание

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета	<u>3 стр.</u>
2. Планируемые результаты коррекционной работы	<u>3 стр.</u>
3.Содержание учебного предмета и коррекционной работы	<u>3 стр.</u>
4.Поурочно - тематическое планирование	<u>5 стр.</u>
5. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса	<u>5 стр.</u>

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь командой учителя;
- уметь выполнять упражнения с соблюдением дыхательного режима;
- уметь передвигаться на лыжах разными способами;
- уметь играть в подвижные игры, соблюдая правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- уметь выполнять прыжки, метание и ходьбу.

Обучающиеся должны знать:

- знать правила поведения на уроках физкультуры;
- знать основные положения рук, ног, туловища;
- знать значение дыхательной гимнастики упражнений для формирования правильной осанки.

II. Планируемые результаты освоения коррекционной работы

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие основных мыслительных операций;
- развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

III. Основное содержание программы учебного предмета и коррекционной работы

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: «Равняйся!», «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

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). Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Занятия на тренажерах. Круговая тренировка.

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».

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.

IV. Поурочно - тематическое планирование

№ п\п	Тема урока
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Понятие «высокий старт». Бег с ускорением до 40м.
2.	Содержание комплекса УГГ. Бег 30м с высокого старта - учет. Челночный бег 3*10м.
3.	Значение УГГ. Челночный бег 3*10м - учет.
4.	Входная контрольная работа
5.	Работа над ошибками. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа - учет.
6.	Медленный бег до 3мин.
7.	Фигурная ходьба. Метание мяча в цель.
8.	Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега.
9.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель.
10.	Метание мяча в цель - учет. Прыжки в длину с разбега.
11.	Прыжки в длину с разбега - учет.
12.	Бег 1000м (без учета времени). Эстафеты с обручами.
13.	Контрольная работа за I полугодие
14.	Работа над ошибками. Прыжки со скакалкой – учет. Прохождение полосы препятствий.
15.	Прохождение полосы препятствий.
16.	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Эстафеты с мячами.
17.	Смыкание и размыкание в колонне. Эстафеты с мячами.
18.	Повороты на месте. Прохождение полосы препятствий. Эстафеты с мячами.
19.	Техника безопасности на уроках в спортивном зале. Круговая тренировка.
20.	Влияние физкультуры на осанку. Прыжки со скакалкой - учет. Прыжки в длину с места.
21.	Прыжки в длину с места - учет. Сгибание и разгибание рук от скамейки.
22.	Сгибание и разгибание рук от скамейки - учет.
23.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 через середину зала в движении с поворотом. Подвижные игры с мячом.
24.	Эстафеты с обручами. Занятие на тренажерах.
25.	Команды «шире шаг» «чаще» «реже». Лазанье по наклонной скамейке (угол 20-30*).
26.	Повороты на месте. Пролезание сквозь обручи.

27.	Ходьба с контролем и без контроля зрения. Эстафеты с обручами.
28.	Понятие «высокий старт». Бег с ускорением до 40м.
29.	Эстафеты с обручами. Занятие на тренажерах.
30.	Эстафеты с элементами лазанья и перелезаний.
31.	Промежуточная аттестация
32.	Работа над ошибками . Бег с высокого старта до 40м.
33.	Повороты на месте. Подвижные игры.
34.	Техника безопасности на уроках гимнастики, во время игры. Эстафеты с предметами.
	Итого 34 урока

V. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 1-4 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание» (М.: Просвещение, 2009 г.).