Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе обязательного минимума образовательной программы по физической культуре

специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида подготовительный, 1-4 классы (под редакцией В.В.Воронковой. Москва.«Просвещение» 2006г.);

Программа обучения глубоко умственно отсталых детей. (НИИ Дефектологии АПН СССР).- М.,1983 г;

Программа «Особый ребенок» (Пермь, 2004г) и требований к уровню подготовки обучающихся в 3 классе «Особый ребенок» с учетом регионального компонента и особенностей школы.

ЦЕЛЬ: Максимально содействовать социальной адаптации учащихся по средствам физической культуры в соответствии с их способностями в адекватной их здоровой среде.

ЗАДАЧИ: 1. Коррекция и компенсация нарушений физического развития;
2. Развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
3. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
4. Развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
5. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Нормативно - правовая база

1. Закон «Об образовании» РФ
2. Региональный учебный план по Ростовской области
3. Учебный план ГКОУ РО школы-интернат № 11 г.Гуково
4. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида
5. Программа «Особый ребенок» (Пермь 2004г)
6. Базисный учебный план по программе составляет 3 час в неделю, 102 часа в год

Комплект учебно – методической литературы:

1. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: Пособие для учителя /под редакцией В.В. Воронковой. М.: Школа – Пресс 1994 г.
2. Азбука здоровья: Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1-4 классов. /сост. Г.И. Гербова – СПб.: Образование, 1994 г.
3. А.А.Дмитриев Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие – М: Академия, 2002 г.
4. В.Мозговой «Уроки физкультуры в коррекционной школе», М.: - 2000г

5. Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе». М.: - 19997 г.
6. Л. В. Шапковой «Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии» С-Пб, «Детство-Пресс», 2001.

Предполагаемый результат знаний и умений по физической культуре.

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Из исходного положения руки за голову, развести локти в стороны, слегка прогнуться – вдох, свести локти вперед, слегка наклониться вперед – выдох.

Основные упражнения и движения.

Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений. Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя руками. Выделение пальцев рук. Движение плеч вперед, назад. Сгибание рук с усилием – «силачи». Расслабление мышц рук – из положения легкого наклона вперед, руки внизу, потряхивание руками. Наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук. Поднимание прямой ноги вперед. Упор присев. В положении сидя, сгибание и разгибание ног поочередное и одновременное, движения в голеностопных суставах. Из положения сидя – лечь, сесть.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Из положения, стоя у вертикальной плоскости, отойти от нее на 2-3 шага, сохраняя правильную осанку. Ходьба, руки за спину, сохраняя правильную осанку.

Ритмические упражнения

Согласование ходьбы с хлопками. Ускорение и замедление ходьбы при соответствующем изменении звучания бубна. Начало движения и остановка по звуковому сигналу.

Построения, перестроения

Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции. Перестроение в колонну по два, взявшись за руки. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

Ходьба и бег

Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с различной скоростью.

Прыжки

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Прыжки в глубину с мягким приземлением.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза

Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча. Броски малого мяча в стену. Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли). Передача большого мяча в колонне над головой.

Перекладывание флажков из одной руки в другую. Круговые движения руками с флажками. Переноска 6-7 гимнастических палок. Переноска гимнастической скамейки (4 человека) под контролем учителя.

Лазание, перелезание, подлезание

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, не пропуская реек и не вставая на одну рейку двумя ногами. Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.

Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев скамейки. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см лежа на животе. Перелезание через препятствие высотой до 80 см на животе (конь). Пролезание через 3-4 гимнастических обруча на расстоянии 50 см. Перешагивание через бруски высотой 15-20 см.

Равновесие

Ходьба вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны (2-3 сек.).

Игры

Знать правила игры и правильно двигаться во время игры

**Рабочая программа по физическому воспитанию
для учащихся 3 класса «Особый ребенок»**

№ п/п	Содержательные линии	Коррекционно-развивающее задание	Педагогические средства, технологии и решения	Проблемы, возникающие в ходе работы	Мониторинг
1.	Легкая атлетика – 26 часов	Согласованность движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы), ориентировка в пространстве, развитие мышечной силы, ловкости, формирование и коррекция осанки, профилактика и коррекция плоскостопия. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, точность мелких движений кисти и пальцев.	А.А.Дмитриев «Организация двигательной активности умственно отсталых детей», В.Мозговой «Уроки физкультуры в коррекционной школе», Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе».	Несо согласованность и малая амплитуда движений рук и ног. Неумение отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться при прыжках. Сниженная способность к волевым усилиям. При метании – дискоординация движений рук, ног и туловища, неразвита мелкая моторика кисти.	Анализ индивидуальных показателей учащихся по всем видам и их сравнение со средним значением по имеющимся группам.
2.	Гимнастика – 21 час	Развитие мышечной силы, ловкости, координация движений, согласованность отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы), статического и динамического равновесия, ритмичность движений, укрепление свода стопы, формирование осанки, ориентировка в пространстве.	А.А.Дмитриев «Организация двигательной активности умственно отсталых детей», В.Мозговой «Уроки физкультуры в коррекционной школе», Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе».	Недостаток устойчивости в вертикальной позе, равновесия, психической деятельности (страх, боязнь высоты, неадекватность поведения), не развита мелкая моторика рук.	Анализ индивидуальных показателей учащихся по всем видам гимнастических упражнений.
		Развитие элементарных форм скоростных способностей, ловкости,	Г.П. Болонов «Физическое	Недостаток внимания, ориентировка в	Анализ игровой деятельности.

3.	Игры и игровые упражнения - 30 часов	подвижности в суставах. Развитие зрительно-предметного; зрительно-пространственного и слухового восприятия, памяти, дифференцировка зрительных и слуховых по силе, расстоянию, направлению. Воздействие на моторную и психическую сферу.	воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения».	пространстве, навыка совместных согласованных действий, взаимопонимания, взаимопомощи, несогласованности движений с действиями партнеров и коллективных действий, направлений и амплитуды движений.	
4.	Легкая атлетика – 25 час	Согласованность движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы), ориентировка в пространстве, развитие мышечной силы, ловкости, формирование и коррекция осанки, профилактика и коррекция плоскостопия. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, точность мелких движений кисти и пальцев.	А.А.Дмитриев «Организация двигательной активности умственно отсталых детей», В.Мозговой «Уроки физкультуры в коррекционной школе», Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе».	Несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног. Неумение отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться при прыжках. Сниженная способность к волевым усилиям. При метании – дискоординация движений рук, ног и туловища, неразвита мелкая моторика кисти.	Анализ индивидуальных показателей учащихся по всем видам и их сравнение со средним значением по имеющимся группам.

Календарно-тематический план

уроков по физическому воспитанию в 5 классе «Особый ребенок» на I четверть

Содержательные линии	К-во час	Дата	Образовательный минимум		Педмониторинг		Коррекционная направленность
			Знать	Уметь	Базовый уровень	Сниженный уровень	
Лёгкая атлетика	26						
1.Продолжать знакомить с предметом. Напомнить правила поведения в физкультурном зале, на спорт. площадке.	3		Технику безопасности на уроках. Значение физ-ры в жизни человека.	Понимать значение укрепления личного здоровья		Анализ динамики двигательного	Формирование и коррекция осанки, согласованность движений и дыхания. Укрепление и стимуляция
2.Построение в колонну, в шеренгу. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	4		Что такое шеренга, колонна.	Строится в одну шеренгу, колонну. Выполнять задания по сигналу.	Анализ динамики двигательного	анализатора, координации, движений,	дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, координация и ритм движений рук и ног,
3.Закрепление навыков в строю Медленный бег.	4		Технику безопасности при беге группами.	Строится. Бегать группами и по одному.	анализатора, координации,	скоростные качества.	ориентировка в пространстве, соразмерность усилий, скоростные качества, развитие мышечной силы, выносливости, укрепление стопы. Зрительная дифференцировка направления движения, равновесие.
4.Чередование бега с ходьбой до 30м.	5		Что такое бег, ходьба.	Чередовать бег с ходьбой до 10м(5м-бег; 5м-ходьба)	движений, скоростные качества.		
5.Прыжки на одной, двух ногах на месте и в движении.			Технику прыжка на одной и двух ногах на месте.	Прыгать на одной и двух ногах на месте и в движении.			
6.Повороты переступанием. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	3		Где правая и левая рука.	Ловить мяч двумя руками.			
7.Перестроение в круг из	4		Технику	Метать мяч правой и левой рукой.			

ше-ренги. Метание мяча на дальность. 8.Ходьба с изменением направ-ления движения. 9.Ходьба с изменением темпа движения. Лазание на г/стенку.	3	перестроения из шеренги в круг. Навыки ходьбы боком приставными шагами. Как правильно держать равновесие.	Ходить с изменением направления. Ходить с изменением темпа движения. Лазать на г/стенку.			Дифференцировка тактильных ощущение-ний усилия и расстояния. Развитие мелкой моторики рук.
Итого		26 часов		Анализ динамики функций возможностей организма		

Календарно-тематический план

уроков по физическому воспитанию в 5 классе «Особый ребенок» на II четверть

Содержательные линии	К-во час	Дата	Образовательный минимум		Педмониторинг		Коррекционная направленность
			Знать	Уметь	Базовый уровень	Сниженный уровень	
Гимнастика	21						
1.Совершенствование основных положений рук и ног.	3		Технику правильного положения рук и ног.	Прыгать на двух ногах, ползать на четвереньках.	Анализ	Анализ индивидуальных	Ориентировка в пространстве. Согласованность движений рук и ног,
2.Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия.	3		Правила поведения на уроке.	Удерживать устойчивое равновесие. Ходить по скамейке на носках.	индивидуальных показателей	учащихся	дифференцировка усилий, быстрота передвижений, преодаление страха высоты.
3.Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами.	3		Разученные виды движений.	Лазать по г/стенке и ходить по г/скамейке парами.	по всем видам гимнастических упражнений.	и сравнение со средним значением по имеющимся	Профилактика плоскостопия, последовательность рук и ног. Развитие равновесия

4.Подлезание под препятствие разным способом.	3		Приёмы подлезания.	Делать правильное подлезание правым и левым боком. Выполнять кувырок вперёд.		группам.	вестибулярного аппарата, мелкой моторики кисти, симметричность и амплитуда движений, концентрации внимания.
5.Перекаты в группировке вперёд, назад. Кувырок вперёд.	3		Технику перекатов вперёд-назад.	Выпрлнять стойку на лопатках(согнув ноги).			
6.Стойка на лопатках (согнув ноги).	3		Технику кувырка вперёд из упора присев.	Самостоятельно проводить общеразвивающие упражнения.			
7.Сюжетно-ролевая игра «В гостях у Айболита»	3		Технику лазанья по гимнастической скамейке и подлезание.				
Итого			21 час		Анализ динамики функций возможностей организма		

Календарно-тематический план

уроков по физическому воспитанию в 5 классе «Особый ребенок» на III четверть

Содержательные линии	К-во час	Дата	Образовательный минимум		Педмониторинг		Коррекционная направленность
			Знать	Уметь	Базовый уровень	Сниженный уровень	
Подвижные игры 1.Прыжки через короткую скакалку, через длинную качающуюся	30 4		Правила поведения на уроке.	Прыгать через вращающую короткую скакалку.	Анализ	Анализ	Развитие быстроты реакции, внимания, координации элементарных движений,

скакалку. 2.Прыжки через короткую скакалку. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств.	4	Комплекс общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой. Правильный хват большого(баскетбольного) мяча.	Выполнять упражнения и прыгать через скакалку. От груди передавать и ловить мяч.	игровой деятельности.	игровой деятельности.	познавательная деятельность, активизация речевой деятельности. Ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий при бросках и ловле мяча. Снижение психоэмоционального напряжения, снятие агрессивности, активизация голосовых связок, имитация движений, воображения, развитие мелкой моторики рук, расслабление.
3.Стойка и перемещение в стойке на согнутых в колен-ном суставе ногах. Хват и передача баскетбольного мяча.	4	Технику передачи и ловли мяча. Правила поведения на уроке.	Ловить мяч на месте после его отскока от пола. Выполнять комплекс ОРУ с баскетбольными мячами			
4..Ловля большого мяча на месте в паре.	4					
5..Передача и ловля мяча от груди на месте партнёру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	4	Технику броска и ловли мяча от груди. Для чего нужно соблюдать правильную осанку.	Вести мяч на месте.			
6.Ведение большого мяча на месте.	5		Отжиматься от пола.			
7.Правильная осанка, её значение для здоровья и хорошей	5					

учёбы. Контроль техник и выполнения отжимания.							
Итого			30 часов		Анализ игровой активности		

Календарно-тематический план
уроков по физическому воспитанию в 5 классе «Особый ребенок» на IV четверть

Содержательные линии	К-во час	Дата	Образовательный минимум		Педмониторинг		Коррекционная направленность
			Знать	Уметь	Базовый уровень	Сниженный уровень	
Лёгкая атлетика 1.Правила поведения и техни-ка безопасности. Бег с изме-нением направления движе-ния, скорости.	25 3		Правила поведения и т/б на спортплощадке. Технику бега.	Изменять направление и темп движения.	Анализ динамики двигательного анализатора, координации, движений, скоростные качества.	Анализ динамики двигательного анализатора, координации, движений, скоростные качества.	Формирование и коррекция осанки, согласованность движений и дыха-ния. Укрепление и стимуляция дыха-тельной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа дви-жений, координация и ритм движений рук и ног, ориентировка в пространстве, со-размерность усилий, скоростные качест-ва, развитие мышеч-ной силы,
2.Медленный длительный бег. Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега.	5		Равномерность распреде-ления сил при длительном беге.	Запрыгивать на скамейку с 2-3 шагов.			
3.Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля тен-нисного мяча.	4		Технику семенящего бега на месте.	Быстро бегать по прямой. Бросать мяч из-за головы.			
4.Контроль бега на 20м с хода	4		Технику броска мяча из-за головы.	Бегать короткую дистан-цию в быстром темпе.			
5.Медленный			Технику прыжка.	Бегать в медленном темпе с переходом на ходьбу.			

равномерный бег. Длинный прыжок в шаге.	1		Технику перемещения с изменением направления движения.	Прыгать в длину с места на результат.			выносливости, укрепление стопы. Зрительная дифференцировка направления движения, равновесие.
6. «Челночный» бег. Конт-роль прыжка в длину с места.	3		Правила поведения на уроке.	Сгибать и разгибать туловище в положении лёжа на спине.			Дифференцировка тактильных ощущений усилия и расстояния. Развитие мелкой моторики рук.
7. Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лёжа на спине.	2		Правила поведения на воде.	Пользоваться играми в свободной и организованной деятельности.			
8. Правила поведения на воде. Урок-игра «Спортсмены».	3						
Итого			25 часов		Анализ динамики функций возможностей организма		