***Рабочая программа***

***по предмету «Физкультура»***

***для 3, 4 классов со сложным дефектом***

**Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа составлена на основе программно-методических материалов (Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта [Текст] / Л. Б. Баряева, И. М. Бгажнокова, Д. И. Бойков [и др.]; под ред. И. М. Бгажноковой. — М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 181 с. — (Коррекционная педагогика). ISBN 978-5-69-01598-4.

Программа составлена на 64 часа, 2 часа в неделю, в 3б, 4вклассах, в соответствии с учебным планом школы и рассчитана на один год обучения.

Предлагаемый курс направлен на **решение** следующих **задач**:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- формирование и совершенствование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

- воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- воспитание морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физкультурой, стремления к здоровому образу жизни.

Решаемые задачи позволяют достичь **цели** курса – максимально возможно подготовить воспитанников к самостоятельной жизни.

***Курс предусматривает изучение следующих разделов:***

Курс предусматривает изучение следующих разделов:

I. Построения и перестроения.

II. Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

дыхательные;

общеразвивающие;

направленные на формирование правильной осанки.

III. Прикладные упражнения:

ходьба и бег;

прыжки;

равновесие;

лазание и перелезание;

броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза;

лыжная подготовка.

IV. Игры.

**Построения и перестроения** помогают учителю организовать учащихся. Дети при этом учатся находить свое место в группе, в строю, действовать совместно, строиться и выполнять различные движения в определенном порядке и построении, усваивать команды и подчиняться им, привыкать к дисциплине. У учеников развивается чувство ритма, темпа, улучшается внимание.

**Дыхательные** упражнения изучаются ввиду того, что умственно отсталые дети, имея поверхностное, неритмичное дыхание, не умеют произвольно управлять движениями.

Без специальных подготовительных упражнений, направленных на обучение дыханию, умственно отсталые ученики не научатся правильно дышать, их дыхание будет неглубоким, неустойчивым и даже незначительная мышечная нагрузка будет его изменять. Детей следует прежде всего научить вдоху и выдоху, а затем включать в элементарные движения, напоминая постоянно, как нужно производить вдох и выдох.

После трудных упражнений необходимо несколько раз повторять дыхательные упражнения.

**Подбор общеразвивающих и корригирующих** упражнений в программе дает возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях «сидя» и «стоя» даются упражнения в исходном положении «лежа» для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

В раздел введены упражнения для укрепления ослабленных мышц рук, выработки дифференцировки и точности движений конечностей и в особенности пальцев рук.

Умственно отсталому ребенку недостаточно скорригировать элементарное движение. Необходимо помочь ему включить это движение в сложные действия, выработать соответствующие навыки.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координирование, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.

В программу включены упражнения для формирования осанки, т.к. умение правильно держать свое тело имеет большое оздоровительное значение, при этом создаются оптимальные условия для деятельности внутренних органов и лучшие условия для их работы.

Правильная осанка будет способствовать формированию правильной рабочей позы на уроках трудовой деятельности.

**Прикладные упражнения**

В подразделах **«ходьба и бег», «прыжки», «равновесие», «лазание и перелезание»** даются упражнения, которые помогут постепенно формировать важнейшие прикладные навыки, а упражнения **в бросках, ловле, метании, передаче предметов и переноске груз**а будут содействовать развитию умения манипулировать с разнообразными предметами, что является важным условием подготовки учащихся к самостоятельным видам деятельности.

На занятиях **по лыжной подготовке** воспитываются необходимые навыки и умения: развивается координация движений рук и ног, плавность шага, что помогает детям в овладении более сложными движениями.

Ходьбу на лыжах рекомендуется проводить как в урочное время, так и на прогулках.

Кроме того, физические упражнения на свежем воздухе в зимнее время благотворно влияют на состояние здоровья, физическое развитие и закаливание учащихся.

В раздел **«Игры»** включены подвижные игры разного вида: коррекционные, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с метанием и ловлей, игры с прыжками.

Подвижные игры направлены на развитие двигательных и физических навыков у детей.

Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

**Отличительными чертами курса является:**

1. На каждом уроке физкультуры с данной категорией обучающихся отрабатываются простейшие упражнения, направленные на коррекцию дефектов физического развития и моторики, на укрепление здоровья детей.

2. При прохождении каждого раздела программы предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.п.).

Основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из 4 основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Используются такие приемы как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценка (похвала, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. По возможности каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

**Особенности организации учебного процесса по данному курсу:**

Для того,чтобы ученики усвоили упражнения и инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Для каждого урока подбираются такие упражнения, которые состоят из простых, элементарных движений.

Одни те же упражнения или задания отрабатываются собучающимисяв различных условиях: смена места (на спортивной площадке, в спортивном зале, в другом конце спортивного зала и т.п..), замена предмета, с которым работают ученики, и др.

Словесная инструкция даже в сочетании с правильным показом часто бывает недостаточной для усвоения упражнения – требуется непосредственная помощь учителя обучающимся в процессе воспроизведения того или иного упражнения.

Необходима особенная осторожность в подборе физических упражнений, в их дозировке, в темпе проведения как отдельных заданий, так и всего урока.

Подбор физических упражнений для каждого урока осуществляется с учетом возможностей обучающихся.

Обязательным является **контроль з**а физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, что позволяет отслеживать динамику их развития с момента поступления в школу до ее окончания. Контроль осуществляется в виде текущего контроля в форме наблюдения.

**Тематический план**

**Физическая культура, 3б*,* 4вклассы**

(2 часа в неделю. Всего 64 часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Всего  часов | Кол-во  часов | | | Предполагаемые результаты | | Форма контроля | |
| теор. | прак. | |
| 1 | Построения и перестроения | 14 |  | | 14 | | Перестроение из одной шеренги в две. | | выполнение упражнений |
| 2 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения: | 10 |  | | 10 | | Знание исходных положений, умение их назвать и выполнить по команде. | | наблюдение |
| 3 | Прикладные упражнения: | 12 |  | | 12 | | \*Бег 30 м.   1. \*Прыгать в высоту с разбегу: мальчики — до 70 см; девочки — до 50 см.   \*Прыгать в длину с разбега.  \*Придумать и показать простейшие упражнения для рук.  \*Увернуться от двух падающих одновременно мячей сверху.  \*Разойтись вдвоем на скамейке.  \*Метать в цель малым мячом с расстояния 4 м (мальчики), 3 м (девочки). Диаметр круга (цель) – 40 см. | | наблюдение |
| 4 | **Подвижные игры** | 28 |  | | 28 | | Уметь  - подпрыгивать на двух ногах;  - уметь играть с мячом: бросание, катание, перебрасывание, ловля. | | наблюдение |
|  | **Всего** | **64** |  | | **64** | |  | |  |

**Содержание**

**Третий год обучения**

**Построения и перестроения**

1. Стойка «ноги шире плеч» и «ноги на ширине ступни».
2. Движение по диагонали зала.
3. Движение «змейкой».
4. Размыкание приставным шагом.
5. Повороты на месте направо, налево, под счет «раз, два».

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

Дыхательные упражнения

1. Совершенствование умения правильного дыхания в различных положениях и при выполнении движений.
2. Правильное дыхание при выполнении упражнений в различном темпе.

3. Правильное дыхание при ходьбе, беге и прыжках.  
Общеразвивающие упражнения

1. Круговые движения прямыми руками вперед и назад в боковой плоскости, налево и направо в лицевой плоскости.
2. Выполнение упражнений для кистей и пальцев рук по словесному заданию учителя.
3. Повороты туловища в сочетании с наклонами.
4. Из положения «основной стойки» шагом назад и шагом вперед опускание на одно колено, возвращение в исходное положение. Приседание и переход в стойку на коленях, встать произвольным способом.
5. Шагом назад переход из упора присев в упор лежа и наоборот.
6. Приподнимание и опускание одноименных и разноименных руки и ноги лежа на животе.
7. Выполнение по памяти комбинаций движений из 3-4 элементов.
8. Хлопки или постукивания в медленном, среднем и быстром темпе.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Принятие из любого исходного положения правильной осанки с контролем зрения.

2. Сохранение правильной осанки во время ходьбы построений и перестроений.

3. Различные игры и игровые упражнения с сохранением правильной осанки по заданию или на протяжении всей игры.

**Прикладные упражнения**

Ходьба и бег

1. Ходьба в ногу в колонне по 1 и по 2.

2. Ходьба с различными движениями рук.

3. Ходьба с перешагиванием через препятствия (веревки, палки, мячи).

4. Ходьба с изменением длины шагов.

5. Ходьба в полуприседе.

6. Бег с различной скоростью.

7. Бег на скорость до 20 м.

8. Бег с изменением направления.

9. Ходьба в замедленном, среднем и быстром темпе.

Прыжки

1. Прыжки через короткую скакалку на месте: на двух ногах, поочередно с одной ноги на другую, на одной ноге.

2. Прыжки в длину с места (основное внимание на одновременное отталкивание двумя ногами в сочетаниисо взмахом рук вперед-вверх).

3. Прыжки в высоту с разбега (высота планки до 30-40 см).

4. Прыжки в длину с разбегу.

5. Прыжки из одного начерченного круга в другой (2-4 круга расположенных на расстоянии до 50 см).

Равновесие

1. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну.

2. Ходьба по наклонной доске (один конец на высоте до 50 см, другой на земле).

3. Стойка на одной ноге с движениями рук и другой ноги.

4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.

5.Ходьба назад по гимнастической скамейке.

Лазание и перелезание

1. Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами (начиная, например, правой ногой и левой рукой, правой ногой и правой рукой).

1. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз и в стороны.
2. Перелезание через препятствия высотой до 70 см.
3. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и наоборот (высота 1,5 м).
4. Вис на канате с помощью рук и ног. (Мальчикам лазание на высоту до 1 м).

Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска грузов

1. Различные эстафеты с передачей, бросками и ловлей мячей, палок, обручей, флажков.
2. Дозирование силы ударов об пол с таким условием, чтобы мяч подлетел на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.
3. Перекаты, перебрасывание и передача набивных мячей.
4. Метание в цель (правой и левой рукой) на расстояние до 4 м.
5. Броски и ловля мяча в беге.
6. Метание малых мячей с места через натянутую веревку или сетку (высота 1-1,5 м).
7. Метание на дальность правой и левой рукой.
8. Переноска различного гимнастического оборудования.

Лыжная подготовка

1. Передвижение на лыжах.
2. Подъем прямо и наискось по небольшому склону.
3. Спуски с небольших склонов, повороты и остановки во время спусков.
4. Передвижение на лыжах до 150 м.

**Игры:** «Салки с мячом», «Два мороза», «Мышеловка», «Вороны иворобьи», «Круговаялапта», «Мяч в кругу», «Поезд», «Кольцо на веревке», «Веревочный круг», «Путаница».

***Предполагаемые результаты:***

1. Элементарные сведения о значении для детей занятий физической культурой.
2. Знание исходных положений, умение их назвать и выполнить по команде.

3. Умение размыкаться приставным шагом.

4. Умение правильно дышать при выполнении упражнений в различном темпе.

5. Умение из любого исходного положения принять правильную осанку с контролем и без контроля зрения.

6. Умение перепрыгнуть с разбега высоту до 30 см.

7. Умение пройти по рейке гимнастической скамейки.

8. Умение рассказать содержание и правила игр.

**Четвертый год обучения**

**Построения и перестроения**

1. Закрепление элементов строя, пройденных на уроках ритмики (построение по росту в шеренгу, колонну, равнение по носкам и в затылок).

2. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Группа, стой!»

3. Перестроение в круг и в колонну по два, по три.

4. Расчет по порядку номеров.

**Общеразвивающие упражнения**

Дыхательные упражнения

1. Лежа на спине с согнутыми ногами, одна рука на животе, другая на груди — брюшное дыхание.

2. Лежа на спине с вытянутыми ногами, одна рука на животе, другая на груди — грудное дыхание.

3. Исходное положение — то же — полное дыхание.

Упражнения для укрепления мышц кистей

Из исходного положения — лежа, сидя, стоя.

1. Сжимание и разжимание кистей рук.

2. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак).

3. Противопоставления (одного пальца остальным).

Упражнения для мышц плечевого пояса и спины

1. Лежа на животе — поднимание под счет головы вверх с опорой руками и без опоры («Птички летят», «Лошадка»).

2. Перекаты мяча лежа на животе.

Упражнения для мышц голеностопного сустава и стопы

1. Сидя (ноги согнуты) обхватить колени руками, смотреть на стопы и производить сгибание и разгибание стоп поочередно и одновременно.

2. Сидя со свободно спущенными ногами — тыльное сгибание стоп (следить за средним положением стоп).

3. Сидя со спущенными ногами, погладить подошвы стопы голенью другой ноги (упражнение для супинации стоп).

4. Ходьба на внутренних краях стоп (упражнение для пронации стоп).

Упражнения на укрепление разгибателей голени

1. Лежа на спине с опорой для всей ноги, подтягивание коленной чашечки (прижимать ногу к полу).
2. Исходное положение — то же — подтягивание коленной чашечки при сопротивлении.
3. Лежа на боку ноги согнуты в коленном суставе — разгибание голени (с сопротивлением и без сопротивления).

Упражнения мышц - сгибателей бедер

1. Ходьба с высоким подниманием колен вверх.
2. Ходьба с подниманием прямых ног вперед.
3. Хлопки в ладони под коленом поднятой вперед прямой ноги.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

Исходное положение — «лежа на спине».

1. Поднимание правой, левой ноги поочередно.
2. Поднимание головы и рук с поворотом вправо и влево на 45 градусов.

**Прикладные упражнения**

Ходьба и бег

1. Ходьба в различном темпе.
2. Ходьба на носках, на пятках.
3. Ходьба с различными положениями рук.
4. Ходьба в чередовании с бегом.
5. Бег в различном темпе.
6. Бег со сменой направлений.
7. Бег с преодолением простейших препятствий (подлезание — 50 см, перепрыгивание — 0-30 см).
8. Бег с высокого старта — 30 см.
9. Бег в играх и эстафетах.
10. Бег в медленном темпе.

Прыжки

1. Прыжки в глубину из приседа и шагом вперед с правильным приземлением. Высота: мальчикам — 60 см, девочкам — 40 см.
2. Прыжок через препятствие с опорой на руки.
3. Обучение прыжку в длину с места.
4. «Попрыгунчики» (прыжки на двух ногах).
5. «С кочки на кочку» (прыжки с одной ноги на другую).

Метание

1. Метание малых мячей правой и левой рукой вдаль с места и с шага.
2. Метание малых мячей и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 3 м, диаметр круга (цели) — 60 см.
3. Броски мячей разного диаметра в баскетбольное кольцо.

Равновесие

1. Стойка на носках, выдержка — 10 сек.
2. Равновесие на одной ноге с различными положениями рук.
3. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и простейшими препятствиями (мяч, гимнастическая палка: высота — 25-30 см), бросание и ловля мяча, доставание предмета с пола.
4. Ходьба по гимнастической скамейке парами и небольшими группами.
5. Ходьба по гимнастическому бревну: высота — до 50 см, влезание, на него и переход в основную стойку.

Лазание, переползание, подлезание

1. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.

Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке, поставленной под углом 10 градусов.

1. Вис на рейке на руках 2-3 сек. — девочки; 3-5 — мальчики (расстояние ног от пола — 10 см).
2. Перелезание через препятствие: высота — 70 см.
3. Подлезание под препятствием: высота — 40 см.

Броски, ловля, передача предметов, поднимание и переноска груза

1. Передача набивного мяча весом в 1 кг в шеренге, в колонне, над головой и между ног двумя руками.
2. Переноска 1-2 набивных мячей общим весом 1,5-2 кг на руках и катание их на расстояние 10-12 м.

Лыжи

1. Скрепление лыж и палок, переноска лыж под рукой, прикрепление лыж к обуви.
2. Построение с лыжами и на лыжах в одну шеренгу и колонну.
3. Повороты на месте переступанием вокруг пяток.
4. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок и с палками.
5. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками.
6. Спуски в основной стойке со склонов.
7. Подъем прямо и наискось по склону ступающим шагом.
8. Передвижение на лыжах по местности до 300 м — для мальчиков и 200 м — для девочек.

**Игры:** «Караси и щуки», «Охотники и утки», «Волки во рву», «Угадай, кто», «Летает, не летает».

***Предполагаемые результаты:***

1. Прыжки в высоту, согнув ноги с прямого разбега.
2. Прыжки в длину с места с мягким приземлением.
3. Бег 30 м без учета времени.
4. Метание с расстояния 3 м, диаметр круга (цели) — 60 см, из 5 попыток 3 попадания.
5. Уметь выполнять по словесному заданию простейшие упражнения общеразвивающего характера.
6. Уметь поймать мяч или увернуться от брошенного мяча.

**Учебно-методические средства обучения**

1. Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIIIвида / В. М. Мозговой. – М. : Просвещение, 2009. – 256 с : илл. – (Библиотека учителя). ISBN 978-5-09-017963-8.
2. Лях В. И. Физическая культура. – 1 – 4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – 10 – е изд. – М. : Просвещение, 2010. – 190 с. : илл. – (Школа России). – ISBN 978-5-09-024187-7.
3. Маллер А. Р., Цикото В. Г. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А. Р. Маллер, В. Г. Цикото. – М. : издательский центр «Академия», 2003.-208 с. - ISBN 5-7695-1350 -0
4. Бгажнокова И. М., Ульянцева М. Б., Комарова С. В. и др. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития: [программно-методические материалы] /под ред. И. М. Бгажноковой. - М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2010. – 239 с.: ил. – (Коррекционная педагогика) ISBN 978-5-691-01566-3.

Маты, малые и большие мячи, кегли, обручи, гимнастические палки, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, канат, козел, волейбольная сетка, гантели, эспандеры, секундомеры, теннисный стол, теннисные мячи, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.