

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Заларинская основная общеобразовательная школа

«Рассмотрено»

«Согласовано»

«Утверждено»

на заседании МО

Зам. директора по УВР

Директор школы

учителей

Протокол № 1

«02» сентя 20 19 г.

«2» сентября 20 19 г.

от

«29» августа 20 19 г.



### Рабочая программа

по физической культуре для 4 класса  
(обучение на дому по адаптированной основной  
общеобразовательной программе для обучающихся с  
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 1))

Срок действия – 2019-2020 учебный год

Разработчик: учитель начальных классов Головинина Л. А.

Количество часов в неделю – 1,5 часа, из них 0,25 часа – работа с учителем, 1,25 часа – самостоятельно, количество учебных недель – 34.

Составлена в соответствии с программой для подготовительного, 1 – 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физкультуре составлена на основе учебной «Программы подготовительного и 1 – 4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида» под редакцией В.В.Воронковой и авторских программ В. Н. Белова, В. С. Кувшинова и В. М. Мозгового «Физическое воспитание». – М.: Просвещение, 2008.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Она разрешает образовательные, воспитательные коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимальной трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Конкретными **задачами** физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- формирование и воспитание гигиенических навыков;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- развитие у учащихся основных физических качеств;
- привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре.

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию деятельности школьников.

### **Основные направления коррекционной работы:**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие психических процессов и свойств личности;
- развитие двигательного анализатора.

### **Функции программы:**

1. Обучающая функция: развитие моторики рук, глазомера, умений и навыков восприятия различной информации.
2. Психотехническая функция: формирование навыков подготовки своего физиологического состояния для более эффективной деятельности.
3. Коммуникативная функция: сплочение детей различного возраста, обучение ответственности за общее дело, с предоставлением им возможности проявлять свои индивидуальные способности.
4. Релаксационная функция: снятие эмоционального напряжения, вызванного нагрузкой на нервную систему при интенсивном обучении.

Для решения всех этих задач и функций программой предусмотрены следующие разделы занятий: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

### **Содержание обучения.**

#### **Гимнастика.**

В данный раздел включены специально подобранные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

#### **Лёгкая атлетика.**

Раздел включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у учащихся двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости).

#### **Лыжная подготовка.**

Овладение умениями и навыками лыжной подготовки преследует цели прикладного характера. При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

#### **Подвижные игры.**

В раздел включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, последовательности движений, восприятий, пространственных и временных ориентиров. В 4 классе вводится спортивная игра пионербол.

Программа составлена в соответствии с учебным планом.

### **Содержание программного учебного предмета.**

#### **Основы знаний.**

Значения физических упражнений для здоровья человека. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. 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.

## **Гимнастика.**

### *Построения и перестроения.*

Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчёт на «первый – второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

### *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными 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 упражнений с набивными мячами. Комплексы упражнений с обручами.

### *Элементы акробатических упражнений.*

Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

### *Лазанье.*

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуск по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

### *Висы.*

Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

### *Равновесие.*

Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоём поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

### *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.

### *Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.*

Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельным поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определённого ориентира (6-8 м) с определением затраченного времени.

### **Лёгкая атлетика.**

#### *Ходьба.*

Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

#### *Бег.*

Понятие *низкий старт*. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3x10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие *эстафета* (круговая), расстояние 5-15 м.

#### *Прыжки.*

Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом *перешагивание* (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания – 60-70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

#### *Метание.*

Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора – 10-15 м.

### **Лыжная подготовка.**

Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъём «ёлочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).

#### **Подвижные игры.**

«Музыкальные змейки», «Найди предмет».

#### *Игры с элементами общеразвивающих упражнений.*

«Светофор», «Запрещённое движение», «Фигуры».

#### *Игры с бегом и прыжками.*

«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».

### *Игры с бросанием, ловлей и метанием.*

«Подвижная цель», «Обгони мяч».

### *Игры зимой.*

«Снежком по мячу», «Крепость».

### *Пионербол.*

Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.**

Учащиеся должны **знать**:

- рапорт дежурного, строевые команды, что такое дистанция, один-два комплекса утренней зарядки;
- правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;
- правила ухода за лыжами и обувью;
- как помочь друг другу при обморожении;
- упрощённые правила игры.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- подавать команды при сдаче рапорта;
- соблюдать дистанцию при перестроениях;
- выполнять повороты кругом переступанием;
- принимать правильную осанку;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- переносить несколько набивных мячей;
- правильно выполнять наскок на козла в упор стоя на коленях;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах;
- выполнять вис на канате;
- выполнять бег с низкого старта на 40 м;
- бегать в медленном темпе 3 мин;
- мягко приземляться при прыжках в высоту и в длину;
- метать теннисный мяч на дальность с одного шага;
- выполнять все изученные команды в строю с лыжами;
- координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе на отрезке 40-50 м;
- преодолевать спуск в высокой стойке на склоне 4-6° и длиной 30-40 м;
- преодолевать на лыжах дистанцию до 1,0-1,5 км – девочки, до 1,0-

2,0 – мальчики.

### **Контроль учёта двигательных возможностей и подготовленности учащихся.**

Контрольные нормативы принимаются 2 раза в год – в сентябре и в мае:

- по бегу на 30 м;
- прыжкам в длину с разбега и с места;
- метанию мяча на дальность.

### **Список инвентаря и гимнастических снарядов:**

1. Баскетбольные мячи.
2. Большие и малые мячи.
3. Волейбольные мячи.
4. Гимнастическое бревно.
5. Гимнастический козёл.
6. Гимнастические маты.
7. Гимнастические палки.
8. Гимнастические скамейки.
9. Гимнастическая стенка.
10. Канат.
11. Кегли.
12. Лыжи, лыжные палки.
13. Малые обручи.
14. Мешочки с песком.
15. Набивные мячи.
16. Скакалки.
17. Стойки для прыжков в высоту, планки.
18. Флажки.

### **Список методической литературы:**

#### **Для учителя:**

1. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. Сада / Сост. А. В. Кенеман; Под ред. Т. И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1989.
2. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1983.
3. Обучение учащихся I – IV классов вспомогательной школы. Пособие для учителей / Под редакцией В. Г. Петровой. – М.: Просвещение, 1983.
4. Программы подготовительного и 1 – 4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида. – М.: Просвещение, 1999.
5. Физкультура в режиме продлённого дня школы. / Под редакцией С. В. Хрущёва. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

6. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя. / С. А. Баранцев, Г. В. Береуцин, Г. И. Довгаль, И. Н. Столяк / Под ред. А. М. Шлемина. – М.: Просвещение, 1988.
7. Черник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.
8. Яковлев В. Г. Игры для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
9. Якубович М. А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания: пособие для учителя / М. А. Якубович, О. В. Преснова. М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2006.



### Календарно - тематическое планирование

№	Разделы учебной программы и темы уроков	Кол. час.	Дата проведения		Работа с учителем	Сам. работа	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
			По плану	Факт.			
1-2	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1,5			0,25 0,25	1,25 1,25	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Упражнения на гибкость.
3-4	Ходьба с предметами. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием предметов.	1,5			0,25 0,25	1,25 1,25	ОРУ. Выполнение основных движений под музыку на 2/4 и 4/4 – ходьбы, бега, прыжков, поскоков. Упражнения на координацию.
5-6	Упражнения с предметами. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	1,5			0,25 0,25	1,25 1,25	ОРУ под музыку. Упражнения на координацию рук и ног. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре- с соблюдением дистанции, враспынную.
7-8	Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висющими руками и опущенной головой («петрушка»).	1,5			0,25 0,25	1,25 1,25	ОРУ под музыку с мячами. Упражнения сидя. Лежа.
9-10	Упражнения на координацию движений. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	1,5			0,25 0,25	1,25 1,25	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Упражнения на гибкость
11-12	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак).	1,5			0,25 0,25	1,25 1,25	ОРУ под музыку. Упражнения на координацию рук и ног. Ходьба и бег в колонне по одному, парами.

13-14	Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).	1,5			0,25 0,25	1,25 1,25	ОРУ под музыку с мячами. Упражнения сидя. Лежа.
15-16	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Игры с пением, речевым сопровождением.	1,5			0,25 0,25	1,25 1,25	ОРУ с предметом. Композиции различной координации сложности.
17-18	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1,5			0,25 0,25	1,25 1,25	ОРУ под музыку. Ходьба и бег в такт музыке
19-20	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка.	1,5			0,25 0,25	1,25 1,25	ОРУ под музыку. Упражнения на координацию рук и ног. Ходьба и бег в колонне по одному, парами.
21-22	Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	1,5			0,25 0,25	1,25 1,25	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Упражнения на гибкость
23-24	Упражнения на различение элементов народных танцев. Пружинящий бег.	1,5			0,25 0,25	1,25 1,25	ОРУ с предметом. Композиции различной координации сложности.
25-26	Упражнения на различение элементов народных танцев. Пскоки с продвижением назад (спиной).	1,5			0,25 0,25	1,25 1,25	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Упражнения на гибкость
27-28	Упражнения на различение элементов народных танцев. Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	1,5			0,25 0,25	1,25 1,25	ОРУ с предметом. Композиции различной координации сложности.
29-30	Упражнения на различение элементов народных танцев.	1,5			0,25 0,25	1,25 1,25	ОРУ с предметом. Композиции различной координации сложности.

31-32	Общеразвивающие упражнения.	1,5			0,25 0,25	1,25 1,25	ОРУ под музыку. Упражнения на координацию рук и ног. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре- с соблюдением дистанции, врассыпную.
33-34	Упражнение на расслабление мышц.	1,5			0,25 0,25	1,25 1,25	ОРУ под музыку. Ходьба и бег в такт музыке
	Итого	51			8,5	42,5	