Государственное казённое образовательное учреждение Ростовской области
специальное (коррекционное) образовательное учреждение
для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
специальная (коррекционная) общеобразовательная школа - интернат VIII вида
ст. Николаевской Константиновского р-на

Рассмотрено: на заседании
МО учителей начальных классов.
Протокол № 1 от « 31 » 08 2015 г.
Руководитель МО: А. Ч А.Н.Кожанова.

Согласовано на педагогическом
совете школы-интерната.
Протокол № 1 от « 31 » 08 2015 г.

Утверждаю:
А.А.Острянская.
Директор школы-интерната
31.08.2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

3 КЛАСС

Подписано цифровой подписью: Острянская Анна Алексеевна
Дата: 2023.03.14 10:11:29 +03'00'

Составитель: Титарева Евгения Владимировна.

2015- 2016 учебный год.

Пояснительная записка.

Цель программы: *сообщать знания по физической культуре,формировать двигательные навыки и умения,содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся,а так же их воспитанию.*

***Задачи*.**

- *преодолевать нарушения физического развития и моторики,пространственной организации движений;*
- *укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы,опорно-двигательный аппарат;*
- *содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;*
- *готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений,ходьбе на лыжахи и играм;*
- *научить основным видам двигательных действий,развивать необходимые для этого двигательные качества;*
- *воспитывать нравственные качества,волю,дисциплинированность,организованность и самостоятельность*

Коррекционные задачи:

- *коррекция и компенсация нарушений физического развития и психической деятельности – страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях;*
- *развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости);*
- *коррекция правильного дыхания, осанки;*
- *коррекция координации движений, ориентировки в пространстве.*

Нормативно-правовые документы:

1.Закон РФ «Об образовании» ст.9 п.2

2.Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии от 12.03.1997 г.(с изменениями от 10.03.200. 23.12.2002 г)

3. Региональный учебный план специального коррекционного образовательного учреждения VIII вида от 10.07.2002 г.

4. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных школ учреждений VIII вида, сборник 1 Издательство Москва «Владос», 2012г., под редакцией В.В. Воронковой.

Учебная рабочая программа по физкультуре для обучающихся 1-4 классов составлена на основе « Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4классов. (Москва «Просвещение» 2011г.) и требований к уровню подготовки обучающихся с учетом регионального компонента и особенностей образовательного учреждения.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

В программу включены следующие разделы: **гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.**

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений). Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

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. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучающиеся учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка».

В условиях специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача общеобразовательных школ учреждений). Занятия лыжами

позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Раздел «Гимнастика»

Включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др. Упражнения по лазанью и перелезанию — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции обучающихся.

Раздел «Игры»

В него включены подвижные и спортивные игры, направленные на развитие двигательных и физических качеств детей,а также на развитие внимания,памяти,инициативы,выдержки,восприятия,пространственных и временных ориентиров,последовательности движений.В играх встречаются все основные виды движений-ходьба,бег,прыжки,метание,преодоление препятствий.Подвижные игры позволяют корригировать нарушения пространственной ориентировки,координацию.равновесие.

В программу 3 класса входят: *строевые упражнения, упражнения для развития мышц рук и ног, упражнения для развития мышц шеи, упражнения для развития мышц туловища, упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп, упражнения на дыхание.* *Упражнения с предметами с гимнастическими палками, с флажками, малыми обручами, малыми и большими мячами, , упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений,ходьба,бег,прыжки,метание,переноска грузов и передача предметов,упражнения на равновесие,упражнения для расслабления мышц.*

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся 3 класса:

Обучающиеся должны **знать:**

- строевые команды;
- как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки,как приземлиться»;
- положение частей тела во время ходьбы,бега,прыжков,метаний;
- правила поведения на уроках физкультуры;
- что входит в лыжный инвентарь.
- как подготовиться к занятиям на лыжах;
- правила 2-3 разученных игр.
- как выбрать место и взаимодействовать с партнёром,командой и соперником.

Обучающиеся должны **уметь:**

- выполнять строевые команды учителя;
- отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках;
- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
- согласовывать движения рук и ног в лазаньи по гимнастической стенке ;
- выполнять высокий старт;
- бежать в медленном темпе 2 мин.;
- быстро пробежать 30 м.;

- прыгать в длину и высоту;
- метать малый мяч с места правой и левой руками;
- правильно выбирать лыжи и палки для занятий;
- выполнять повороты на лыжах на месте;
- выполнять спуск в основной стойке ;
- самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя ;

Базисный учебный план по программе:

3 класс -2 часа в неделю – 68 часов в год

I четверть 9 недель – 18 часов

II четверть 7 недель – 14 часов

III четверть 10 недель – 20 часов

IV четверть 8 недель – 16 часов.

Список литературы:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Москва «Просвещение» 2008г.
2. В помощь учителю. Ковалько В.И. Москва «Вако» 2007г.
3. Комплексная программа физического воспитания 1-4 классы. Просвещение издательство 2006г.
4. Педагогическая система формирования жизнестойкости детей-сирот в процессе спортивно-физического воспитания в условиях детского дома. Байер Е.А. 2011г.
5. Физическая культура в специальном образовании.А.А.Дмитриев. Москва 2002г.
6. Программы специальных(коррекционных)образовательных учреждений VIII вида 0-4 кл. Москва «Просвещение» 2011г

Перечень содержательных линий учебного курса.

№	Содержательные линии.	**3кл.**	Коррекционно-развивающие задачи.	Педагогический мониторинг.
1.	**Гимнастика.**	**31ч.**	Развитие:силы,ловкости,гибкости,быстроты реакции,ориентировки в пространстве,функций вестибулярного аппарата.Коррекция недостатков психической деятельности.	Сдача нормативов.
2.	**Лёгкая атлетика.**	**25ч.**	Коррекция двигательных навыков,развитие выносливости,быстроты,глазомера,точности движений.	. Сдача нормативов.
3.	**Лыжная подготовка.**	**7ч.**	Коррекция физического развития,укрепление и закаливание организма. Коррекция недостатков физического развития и моторики.	
4.	**Подвижные игры. (пионербол в 4 кл.)**	**5ч.**		
5.	**Всего часов.**	**68ч.**		

Календарно-тематическое планирование

по физкультуре для обучающихся 3 класса.

2 часа в неделю , 68 часов в год.

№	Тема, разделы.	Кол-во часов	дата	Основные виды учебной деятельности.
	I четверть . **Лёгкая атлетика.**	**18ч**. **18ч.**		
1.	**Ходьба:** Ходьба в медленном ,среднем и быстром темпе.	**5ч.** 1	3.09	
	Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.	1	7.09	
	Ходьба со сменой положений рук.	1	10.09	
	Подвижная игра: «Два сигнала».	1	14.09	
	Ходьба с выполнением упражнений для рук.	1	17.09	
2.	**Прыжки.** Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд.	**5ч.** 1	21.09	

	Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд.	1	24.09	
	Прыжки в длину с разбега.	1	28.09	
	Подвижная игра на закрепление прыжков «Точный прыжок».	1	1.10	
	Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги».	1	5.10	
3.	**Метание.**	**8ч.**		
	Метание с места малого мяча правой рукой.	1	8.10	
	Метание с места малого мяча левой рукой.	1	12.10.	
	Метание мяча с места в цель.	1	15.10	
	Метание теннисного мяча на дальность.	1	19.10	
	Подвижная игра: «Метко в цель».	1	22.10	
	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1	26.10	
		1	29.10	
	Итоговый урок.	1	2.11	
1.	**II четверть.**	**14ч.**		

	Гимнастика. **Построения и перестроения.**	**14ч.**		
	Правили поведения на уроках гимнастики.	1	9.11	
	Построение в колонну по команде.	1	12.11	
	Построение в шеренгу по инструкции.	1	16.11	
	Ходьба противоходом.	1	19.11	
	Повороты на месте направо, налево.	1	23.11	
	Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	1	26.11	
	Выполнение команд: «Направо!», «Налево!».	1	30.11	
	Повороты под счёт: «Раз, два».	1	3.12	
	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	7.12	
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотами налево.	1	10.12	
	Подвижная игра: «Запрещённые движения».	1	14.12	
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотами направо.	1	17.12	
	Расчёт по порядку.	1	21.12	

	Итоговый урок.	1	24.12	

	III четверть.	**20ч.**		
1.	**Лыжная подготовка.**	**7ч.**		
	Построение в одну шеренгу и в колонну с лыжами.	1	11.01	**Соблюдать правила** поведения на уроках лыжной подготовки. **Определять** расстояние друг за другом.
	Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	1	14.01	**Осваивать** передвижении ступающим шагом.
	Передвижение в колонне с лыжами под рукой.	1	18.01	**Выполнять** боковые шаги на лыжах переступанием вправо и влево. **Осваивать** способы передвижения на лыжах.
	Подъём ступающим шагом.	1	21.01	**Уметь** держать дистанцию.
	Поворот вправо и влево вокруг пяток лыж.	1	25.01	**Уметь** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.
	Спуск на лыжах со склона в основной стойке.	1	28.01	**Выполнять** ОРУ на лыжах.
	Передвижение на лыжах 500-1000м.	1	1.02	
2.	**Гимнастика.**	**13ч.**		

	Упражнения с предметами.			
	Упражнения с гимнастическими палками.	1	4.02	
	Упражнения с флажками.	1	8.02	
	Упражнения с малыми обручами.	1	11.02	
	Упражнения с малыми мячами.	1	15.02	
	Подвижная игра: «Гонка мячей по кругу».	1	18.02	
	Упражнения с большими мячами.	1	22.02	
	Упражнения с набивными мячами.	1	25.02	
	Лазанье и перелезание.	1	29.02	
	Переноска грузов и передача предметов.	1	3.03	
	Ходьба до различных ориентиров.	1	7.03	
	Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами	1	10.03	
	Перелезание через препятствие высотой 30см.	1	14.03	
	Итоговый урок.	1	17.03	
	IV четверть.	**16ч.**		

1.	**Гимнастика.** **Упражнения без предметов.**	**6ч.**		
	Упражнения на дыхание.	1	31.03	.
	Основные положения и движения рук, ног, головы , туловища.	1	4.04	
	Упражнения на расслабление мышц.	1	7.04	
	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	11.04	
	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	14.04	
	Подвижная игра: «Иди прямо!».	1	18.04	
	Лёгкая атлетика.	**10ч.**		
2.	**Бег.**			
	Медленный бег до 2 мин.	1	21.04	
	Высокий старт.	1	25.04	
	Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.	1	28.04	
	Бег на скорость 30м.	1	2.05	
	Быстрый бег на месте 5-8с.	1	5.05	
	Бег с высоким подниманием бедра.	1	9.05	
	Чередование бега и ходьбы до 100м.	1	12.05	

	Подвижная игра: «Пятнашки маршем».	1	16.05	
		1	19.05	
	Итоговый урок.	1	23.05	