|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:Руководитель МО учителей - предметников \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.К. Бридня«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г.СОГЛАСОВАНО:Зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Д.Харина«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. | УТВЕРЖДАЮ:И.о. директора КГКОУ ШИ 5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Д Харина «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. |

Программа

По учебному предмету

Физическая культура

за курс 3 класса

Составитель программы:

учитель физической культуры

Мардашева И.Н.

Содержание программы:

1.Пояснительная записка

2.Планируемые результаты

3. Учебный план

4. Система оценки достижения планируемых результатов

5.Содержание программы

6. Календарно–тематический план

Хабаровск, 2016

1. **Пояснительная записка.**

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

1. **Планируемые результаты.**

*Учащиеся должны знать:*

- 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;

- 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.

*Учащиеся должны уметь:*

- комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами;

- комплексы упражнений со скакалками;

- комплексы с набивными мячами;

- перекаты в группировке;

- из положения лежа на спине «мостик»;

- 2 – 3 кувырка вперед (строго индивидуально).

1. **Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет  | Класс  | Часов в неделю | I четверть | II четверть | **I** **полугодие** | III четверть | IV четверть | **II полугодие** | Год  |
| Физическаякультура | 3а | 3 | 24 | 27 | 51 | 30 | 24 | 54 | 105 |
| 3в | 3 | 24 | 27 | 51 | 30 | 24 | 54 | 105 |

1. **Система оценки достижения планируемых результатов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Уровень | I уровень усвоения программного материала | II уровень усвоения программного материала | III уровень усвоения программного материала |
|  | Мышечная сила, кг.д. до 8 м. до 10Прыжки в длину с места, см.д. 1,20 м. 1,30 Бег 30 м., сек.д. 9,0м. 8,0Равновесие (стойка на ноге), сек.10 - 12Гибкость Кувырки вперед | Мышечная сила, кг.д. до 5м. до 7Прыжки в длину с места, см.д. 1,10 м. 1,20 Бег 30 м., сек.д. 9,5м. 8,5Равновесие (стойка на ноге), сек.7 - 9Гибкость Кувырки вперед | Выполнение заданий с помощью учителя |

**5. Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программного материала | Класс |
|   | 3 |
| 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 колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» |
| 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 |
| Лыжная подготовка (по выбору для 1 класса, основная — для 2—4 классов) | Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок) |
| Коньки (дополнительный материал) | Торможение *полуплугом* правым и левым коньками. Повороты в движении на двух ногах и приставными шагами вправо, влево, по дуге. Движение по дуге с отталкиванием только правым коньком. Свободное катание до 3 мин |
| 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. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени |
| Подвижные игры | «Два сигнала», «Запрещенное движение» |
| Коррекционные игры | — |
| Игры с элементами общеразвивающих упражнений | «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу» |
| Игры с бегом и прыжками | «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам» |
| Игры с бросанием, ловлей и метанием | «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу» |
| Игры зимой | «Вот так карусель!», «Снегурочка» |
| Пионербол | — |

1. **Календарно – тематический план.**

Распределение учебного времени на различные виды

программного материала 3 класса.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды упражнений, время | Всего часов |
| Гимнастика  | Легкая атлетика | Подвижные игры  | Лыжная подготовка, коньки |
| 20ч. | 33ч. | 30ч. | 22ч. | 105ч. |

Количество часов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Всего часов |
| 24 ч. | 24ч. | 33ч. | 24ч. | 105ч. |

Годовой план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь |
| Уроки  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Гимнастика  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Легкая атлетика  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Декабрь | Январь | Февраль |
| Уроки  | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 |
| Гимнастика  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Март  | Апрель  | Май  |
| Уроки  | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 |
| Гимнастика  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Легкая атлетика  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Перспективное планирование.

3 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Кол-во часов | Тема | Сроки проведения |
|  Гимнастика – 20ч. | 3а | 3в |
| 1. | 1 | Строевые упражнения. |  |  |
| 2. | 1 | Построение в колонну, шеренгу по инструкции. Повороты на месте (направо, налево) под счет. |  |  |
| 3. | 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, через середину зала в движении с поворотом. |  |  |
| 4. | 1 | Выполнение команд «шире шаг», «реже шаг». |  |  |
| 25. | 1 | Общеразвивающие упражнения без предметов. |  |  |
| 26. | 1 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. |  |  |
| 27.28. | 2 | Акробатические упражнения: перекаты в группировке. |  |  |
| 29.30. | 2 | Акробатические упражнения: кувырок вперед. |  |  |
| 31.103. | 2 | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз. |  |  |
| 32.33. | 2 | Перелазание сквозь гимнастические обручи. |  |  |
| 74.104. | 2 | Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. |  |  |
| 75.105. | 2 | Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле. |  |  |
| 101. | 1 | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. |  |  |
| 102. | 1 | Стойка на одной ноге, другая в сторону. Вперед, назад с различными положениями рук. |  |  |
|  Легкая атлетика – 33ч. |  |  |
| 5.6.7. | 3 | Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук. |  |  |
| 8.9.10. | 3 | Медленный бег до 3мин. |  |  |
| 11.12.13.19. | 4 | Бег с чередованием с ходьбой до 100м. |  |  |
| 14.15.16.18. | 4 | Челночный бег 3\*5 |  |  |
| 17.76.77.78. | 4 | Бег на скорость 40м. |  |  |
| 79.80.81.82. | 4 | Высокий старт. |  |  |
| 83.84.85.86. | 4 | Эстафетный бег (встречная эстафета). |  |  |
| 87.88. | 2 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15м. |  |  |
| 89.90.91. | 3 | Прыжки в длину способом согнув ноги. |  |  |
| 92.93. | 2 | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. |  |  |
|  Подвижные игры – 30ч. |  |  |
| 20. | 1 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений  |  |  |
| 21. | 1 | «Шишки, желуди, орехи» |  |  |
| 22.23. | 2 | «Мяч соседу» |  |  |
| 24.34. | 2 | «Самые сильные» |  |  |
| 35.36. | 2 | «Два сигнала» |  |  |
| 37.38. | 2 | «Запрещенное движение» |  |  |
| 39.40. | 2 | Игры с бегом и прыжками. |  |  |
| 41.42. | 2 | «Пятнашки маршем» |  |  |
| 65.66. | 2 | «Прыжки по полоскам» |  |  |
| 67.68. | 2 | «Точный прыжок» |  |  |
| 69.70. | 2 | «К своим флажкам» |  |  |
| 71.72. | 2 | Игры с бросанием, ловлей и метанием  |  |  |
| 73.94. | 2 | «Зоркий глаз» |  |  |
| 95.96. | 2 | «Попади в цель» |  |  |
| 97.98. | 2 | «Мяч – среднему» |  |  |
| 99.100. | 2 | «Гонка мячей» |  |  |
|  Лыжная подготовка – 22ч. |  |  |
| 43.44.45. | 3 | Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд «становись», «равняйсь», «смирно», «вольно». |  |  |
| 46.47.48.49. | 4 | Скользящий шаг. |  |  |
| 50.51.52.53. | 4 | Подъем ступающим шагом на склон. |  |  |
| 54.55.56.57. | 4 | Спуск с горки в основной стойке. |  |  |
| 58.59.60.61.62.63.64. | 7 | Передвижение на лыжах до 800м. (за урок) |  |  |