

**Рабочая программа по физической культуре 3-4**

**специальных (коррекционных) классов VIII вида.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физкультуре для 3-4 классов разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 1-4 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2008 г. В учебном плане ОУ на изучение предмета «Физкультура» отведено по 3 часа в каждом классе, 102 часов в год.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственны, эстетическим, трудовым обучением. Разнородность состава учащихся начального звена 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 совершенствования двигательных умений и навыков;

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

\* укрепления здоровья, содействие нормальному физическому развитию. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

\* индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

\* коррекционная направленность обучения;

\* оптимистическая перспектива;

\* комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого- физиологических теорий.

**Содержание рабочей программы**

Формы организации

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделить на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятиях, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описании техники их выполнения и т. п.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качеств, физической нагрузке и её влияния на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

**Содержание курса**

Знание о физической культуре

Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование.

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременнымдвухшажным.

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», *Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика***

*Прыжки*в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте, игра в «Пионербол».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств: с предметами, без предметов.

Коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на:

Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

Формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;

Интелектуально-познавательное развитие.

На изучение предмета «Физкультура» в 1-4 классах отводится 3часа в неделю,102 часа в год.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Классы |
| **3** | **4** |
|  |  |  |  |
| 1 | Основы знаний о физической подготовке | В процессе урока | В процессе урока |
| 2 | Подвижные игры | 34 | 34 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 20 | 20 |
| 4 | Лёгкоатлетические упражнения | 24 | 24 |
| 5 | Лыжная подготовка | 24 | 24 |
|  | Итого: | 102 | 102 |

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся начальной школы должны иметь представление:

\* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

\* об особенностях игры в футбол, баскетбол.

Уметь:

\* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

\* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

\* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

\* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

**Уровень физической подготовленности**

**3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | девочки |
| Подтягивание в висе, количество раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 |  131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 м (мин,с) | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |

**4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | девочки |
| Подтягивание в висе количество раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10,0 | 10,8 |  11,0 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 1000 м ( мин, с) | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,40 | 6,30 |

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитывается индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполненения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

-старт не из требуемого положения;

-отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнения не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАМТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3-4 КЛАСС**

 **1четверть л/а -12часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тема урока | Вид контроля | Дата проведения |
| 1 | ТБ на уроке. Обучение высокому старту. | текущий |  |
| 2 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. | текущий |  |
| 3 | Бег с равномерной скоростью. | текущий |  |
| 4 | Бег с равномерной скоростью. | текущий |  |
| 5 | Бег с ускорением 15-20м | текущий |  |
| 6 | Бег 30м. на результат | учет |  |
| 7 | Метание теннисного мяча в цель до 6м | текущий |  |
| 8 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | текущий |  |
| 9 | Метание малого мяча на дальность | учет |  |
| 10 | Бег с равномерной скоростью | текущий |  |
| 11 | Повторение бег 30м, метание мяча | текущий |  |
| 12 | Бег 1000м, без учета времени | учет |  |
| 13 | **Подвижные игры 12 часов**ОРУ на месте, Игра «Кто обгонит» | текущий |  |
| 14 | Упр-е пресс за 30 сек. Игра «Метко в цель»,  | учет |  |
| 15 | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Пчелы и медведи» | текущий |  |
| 16 | ОРУ. Челночный бег 3х10 «Вызов номеров»  | текущий |  |
| 17 | ОРУ. Челночный бег 3х10,«Пчелы и медведи» | учет |  |
| 18 | ОРУ. «Салки», «Пустое место» | текущий |  |
| 19 | ОРУ. Прыжок в длину с места, «Удочка» | текущий |  |
| 20 | ОРУ. Прыжок в длину с места, «Удочка» | учет |  |
| 21 | ОРУ. Прыжки через скакалку, «Два медведя» | текущий |  |
| 22 | ОРУ. Прыжки через скакалку, «Два медведя» | текущий |  |
| 23 | Эстафеты. «Совушка» | текущий |  |
| 24 | Эстафеты. «Перестрелка» | текущий |  |
|  | **2 четверть гимнастика 20 часов, 4 ч. п/игры** | текущий |  |
| 25 | ТБ. Акробатика. Обучение кувырка вперёд. | текущий |  |
| 26 | Закрепление кувырка вперёд. Прыжки через скакалку | текущий |  |
| 27 | Кувырок вперед. Обучение кувырок назад. | текущий |  |
| 28 | Обучение «мост» и.п. лежа. Кувырок назад, перекат в стойка на лопатках. | текущий |  |
| 29 | Оценить кувырок вперед. «Мост» и.п. лежа. | учет |  |
| 30 | Кувырок назад. Обучение лазание по канату. | текущий |  |
| 31 | Оценить кувырок назад, перекат в стойка на лопатках. Лазание по канату. | учет |  |
| 32 | «Мост», лазание по канату. |  |  |
| 33 | Лазание по канату, повторение кувырков вперед, назад. Оценить «Мост» и.п. лежа  | учет |  |
| 34 | Обучение опорный прыжок «козел» вскок на колени, упор присев, лазание по канату. | текущий |  |
| 35 | Обучение опорный прыжок вскок на колени, упор присев, соскок. Оценить лазание по канату  | текущий |  |
| 36 | Опорный прыжок. Оценить лазание по канату | учет |  |
| 37 | Опорный прыжок. Равновесие по наклонной скамейке. | текущий |  |
| 38 | Упражнения в равновесии. Вис на гимнастической стенке. | текущий |  |
| 39 | Упражнения в равновесии. Вис на гимнастической стенке. | текущий |  |
| 40 | Оценить опорный прыжок вскок на колени сосок | учет |  |
| 41 | Повторение лазание по канату. | текущий |  |
| 42 | Повторение акробатики.  | текущий |  |
| 43 | Повторение опорного прыжка.  | текущий |  |
| 44 | Повторение висы, равновесие. | текущий |  |
| 45 | Эстафеты с мячами. «Хвостики» | текущий |  |
| 46 | Игры «Пустое место, Вызов номеров» | текущий |  |
| 47 | Игры «Удочка, Два медведя» | текущий |  |
| 48 | Игры «Перестрелка» | текущий |  |
|  | **3 четверть, лыжная подготовка 24часа 6ч п/игры.** | текущий |  |
| 49 | Т.Б. на уроках лыжной подготовке.ступающий шаг, скольжение без палок. | текущий |  |
| 50 | ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м. | текущий |  |
| 51 | Совершенствовать технику скользящего шага (без палок) Повторить повороты переступанием на месте.Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. | текущий |  |
| 52 | Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук, круговая эстафета с этапом до 100м. | текущий |  |
| 53 | Совершенствовать технику скользящего шага с палками.обучение технике подъема ступающим шагом на склон, спуска в низкой стойке.Круговая эстафета с этапом до 100м.  | текущий |  |
| 54 | Обучение подъем и спуск, эстафета | текущий |  |
| 55 | учет умений по технике скольжения без палок.Совершенствовать умения в подъемах и спусках со склонов.Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами.Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. | текущий |  |
| 56 | Оценить технику спусков и подъемов без палок (выборочно)Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.  | текущий |  |
| 57 | Совершенствовать скольжение на учебном круге.Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.Пройти дистанцию до 1000м. | текущий |  |
| 58 | Разучить технику подъема «лесенкой». Раздельный старт - дист. 1000м на время. | учет |  |
| 59 | Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1000м. | текущий |  |
| 60 | Техника спуска в высокой стойке. | текущий |  |
| 61 | Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | текущий |  |
| 62 | Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок, спуска в низкой стойке. | текущий |  |
| 63 | попеременно двухшажнй ход без палок. Спуск в низкой стойке. | текущий |  |
| 64 | Техника попеременно двухшажного хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке.  | учет |  |
| 65 | Разучить технику попеременно двухшажного хода с палками. Подъем «лесенкой | текущий |  |
| 66 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке ,техника попеременно двухшажного хода с палками. | текущий |  |
| 67 | Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками, эстафеты. | текущий |  |
| 68 | Круговую эстафета с этапом не менее 100м.развитие скоростной выносливости дист. до 2км со средней скоростью. | текущий |  |
| 69 | Развитие скоростной выносливости , дистанция до 2км со средней скоростью. | текущий |  |
| 70 | Повторение попеременно двухшажный хода. Игра «Вызов номеров» Медленно пройти дистанцию до 2км. | текущий |  |
| 71 | Контрольный забег на дистанцию 1000м . | учет |  |
| 72 | Круговая эстафета. Медленно пройти дистанцию до 2км. | текущий |  |
| 73 | Эстафеты с мячами. «Хвостики» | текущий |  |
| 74 | ОРУ. «Салки», «Пустое место» | текущий |  |
| 75 | Игры «Перестрелка», «Два медведя»  | текущий |  |
| 76 | Игры «Пчелы и медведи», «Караси и щуки» | текущий |  |
| 77 | Игры «Пустое место, Вызов номеров» | текущий |  |
| 78 | Игры «Перестрелка», пионербол | текущий |  |
| 79 | **4 четверть подвижные игры 12часов**Подвижные игры (с метанием) |  |  |
| 80 | Подвижные игры (с метанием)Ловля и передача мяча на месте. |  |  |
| 81 | Ловля и передача мяча на месте. |  |  |
| 82 | Ведение мяча на месте,пресс за 30 сек. Игра «Метко в цель», | учет |  |
| 83 | Ведение мяча с изменением направления |  |  |
| 84 | Ведение мяча. Встречная эстафета. |  |  |
| 85 | ОРУ. Челночный бег 3х10, «Пчелы и медведи» | учет |  |
| 86 | Ведение мяча с изменением отскока |  |  |
| 87 | ОРУ. Прыжок в длину с места, «Удочка» | учет |  |
| 88 | Встречная эстафета, «Перестрелка» |  |  |
| 89 | ОРУ. Прыжки через скакалку,«Караси и щуки» |  |  |
| 90\* | Подтягивание из виса лежа «Перестрелка» | учет |  |
| 91 | Бег из разных исходных положений |  |  |
| 92 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. |  |  |
| 93 | Бег с равномерной скоростью. |  |  |
| 94 | Бег с ускорением 15-20м |  |  |
| 95 | Бег 30м. на результат | учет |  |
| 96 | Метание теннисного мяча в цель до 6м |  |  |
| 97 | Метание малого мяча в горизонтальную цель |  |  |
| 98 | Метание малого мяча на дальность | учет |  |
| 99 | Кроссовая подготовка. |  |  |
| 100 | Бег с равномерной скоростью |  |  |
| 101 | Бег 1000м, без учета времени | учет |  |
| 102 | Подвижные игры |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |