

**Муниципальное бюджетное специальное (коррекционное)
образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников
с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа № 54 VIII вида» г.Перми**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для учащихся 3 класса**

Неволина А.Г.,
учителя физической культуры
I квалификационной категории

2015 – 2016 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе основной образовательной программы школы, учебного плана школы на 2013 – 2014 учебный год и в соответствии с программой для учащихся 3 класса специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида по физической культуре /авторы – В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой/ (Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 кл./ под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2013).

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 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 совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. 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 программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 4 класса — пионербол.

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.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса сдвоенными уроками при температуре не ниже 12°С (для средней климатической зоны). При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике рас-

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

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам (условно)

Класс	Виды упражнений, время				Всего часов
	гимнастика	легкая атлетика	подвижные игры	лыжи	
1	8	8	10	9	33
2	20	16	20	12	68
3	20	16	20	12	68
4	20	16	20	12	68

В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».

В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вид программного материала	Класс			
	1	2	3	4
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 по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на	Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — вто-

	по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»	Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку	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!»	рой». 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 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 с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами
Элементы акробатических упражнений	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны	Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги	Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)	Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя
Лазанье	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастиче-	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом. Лазанье по

	препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом	скользкой скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Прелезание сквозь гимнастические обручи	канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла
Висы	Упор в положении присев и лежа на матах	В виси на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, менимая рейки	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в виси на канате, стоя на полу ноги врозь
Равновесие	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставкой предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук	Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см
Опорные прыжки	—	—	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа	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
Ходьба	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через	Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения	Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы

	бегом	предмет (2—3 предмета), по разметке		
Бег	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин	Понятие <i>высокий старт</i> . 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 <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета)	Понятие <i>низкий старт</i> . Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие <i>эстафета</i> (круговая). Расстояние 5—15 м
Прыжки	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)	Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега)	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i> . Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i>	Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка)
Метание	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)	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	Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м
Лыжная подготовка (по выбору для 1 класса, основная — для 2—4 классов)	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах	Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пятки лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок)	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступаю-	Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на

			щим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок)	лыжах (до 1,5 км за урок)
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения	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	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 параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного 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 определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени
Подвижные игры	«Слушай сигнал», «Космонавты»	«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»	«Два сигнала», «Запрещенное движение»	«Музыкальные змейки», «Найди предмет»
Коррекционные игры	«Запомни порядок», «Летает — не летает»	—	—	—
Игры с эле-	«Вот так позы!», «Со-	«Салки маршем»,	«Шишки, желуди,	«Светофор», «За-

ментами общеразвивающих упражнений	вушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»	«Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»	орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»	прещенное движение», «Фигуры»
Игры с бегом и прыжками	«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»	«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место»	«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»	«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»
Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит»	«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»	«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»	«Подвижная цель», «Обгони мяч»
Игры зимой	«Снайпер», «К Деду Морозу в гости»	«Лучшие стрелки»	«Вот так карусель!», «Снегурочка»	«Снежком по мячу», «Крепость»
Пионербол	—	—	—	Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра

Календарно – тематическое планирование, 3 класс

№	Тема	Примечания
1	Т. Б. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	
2	Тестирование.	
3	Ходьба с высоким подниманием бедра.	
4	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно).	
5	Бег с преодолением простейших препятствий.	
6	Прыжки в длину (с небольшого разбега, 3 - 4 ш).	
7	Прыжки в длину (с небольшого разбега, 3 - 4 ш).	
8	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 - 6 м с места и на дальность.	
9	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 - 6 м с места и на дальность.	
10	Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах.	
11	Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах.	
12	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	
13	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	
14	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	
16	Игры с бегом и прыжками.	
17	Игры с бегом и прыжками.	
18	Игры с бегом и прыжками.	
19	Т. Б. Название снарядов и гимнастических элементов.	
20	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.	
21	Строевые команды: "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "На месте шагом марш!", "Класс, стой!".	

22	О. Р. У. с гимнастическими палками. Кувырок вперёд по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.	
23	О. Р. У. с гимнастическими палками. Кувырок вперёд по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.	
24	О. Р. У. с гимнастическими палками. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20*) одноимённым и разноимённым способами.	
25	О. Р. У. с флажками. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий.	
26	О. Р. У. с флажками. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	
27	О. Р. У. с малыми обручами. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	
28	О. Р. У. с малыми обручами. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	
29	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору).	
30	О. Р. У. с большими мячами. Ходьба на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.	
31	О. Р. У. с большими мячами. Ходьба на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.	
32	О. Р. У. с большими мячами. Ходьба по полу по начертанной линии.	
33	Т. Б. Переноска лыж.	
34	Т. Б. Переноска лыж.	
35	Ступающий шаг без палок и с палками.	
36	Ступающий шаг без палок и с палками.	
38	Скользящий шаг.	
39	Скользящий шаг.	
40	Повороты на месте "переступанием" вокруг пяток лыж.	
41	Повороты на месте "переступанием" вокруг пяток лыж.	

42	Передвижение на лыжах до 600 м.	
43	Передвижение на лыжах до 600 м.	
44	Передвижение на лыжах до 600 м.	
45	Игры зимой.	
46	Игры зимой.	
47	Игры зимой.	
48	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	
49	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	
50	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	
51	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	
52	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	
53	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	
54	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	
55	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	
56	Игры с бегом и прыжками.	
57	Игры с бегом и прыжками.	
58	Игры с бегом и прыжками.	
59	Т. Б. Ходьба с перешагиванием через предмет, по разметке.	
60	Бег на скорость до 30 м.	
61	Медленный бег до 2 мин.	
62	Прыжки в длину с шага (с небольшого разбега, 3 - 4 ш).	
63	Прыжки в высоту с шага (с прямого разбега).	
64	Прыжки в высоту с шага (с прямого разбега).	
65	Метание малого мяча по горизонтальной цели с расстояния 2 - 6 м с места и на дальность.	
66	Метание малого мяча по горизонтальной цели с расстояния 2 - 6 м с места и на дальность.	
67	Метание малого мяча по вертикальной цели с расстояния 2 - 6 м с места.	
68	Тестирование.	