

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания образования по физической культуре, программы для подготовительных и 1 – 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой (Москва, Просвещение 2006г.) и требований к уровню подготовки обучающихся в 3 классе с учетом регионального компонента и особенностей школы.

ЦЕЛИ: Максимально содействовать социальной адаптации обучающихся и воспитанников посредством физической культуры в соответствии с их способностями в адекватной их здоровью среде.

ЗАДАЧИ:

1. Формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
2. Развивать у учащихся основные физические качества, привить устойчивое положительное отношение к занятиям по физкультуре.
3. Содействовать укреплению здоровья, нормальному физическому развитию.
4. Корректировать и компенсировать нарушения физического развития.

Данная программа содержит материалы помогающие достичь того уровня знаний по физическому воспитанию необходимый учащимся для адаптации. Особое внимание обращено на коррекцию высших психических функций в процессе овладения учебным предметом.

Программа определяет оптимальный объём знаний, умений, навыков по физической культуре. При подборе материала использовался разно уровневый подход к учебным возможностям учащихся, мотивация учения данного предмета. Учтены реалии сегодняшнего дня, прослеживаются межпредметные связи.

Базисный план по программе составляет 2 час в неделю, 68 часов в год (34 учебные недели).

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

1. Федеральный закон от 13 января 1996г. № 12-ФЗ
2. Федеральный закон от 29 апреля 1999г. № 80-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Региональный учебный план по Ростовской области
4. Учебный план ГКОУ РО школы-интерната №11 г.Гуково.
5. Программа для подготовительных и 1 – 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой (Москва, «Просвещение» 2006г.)

КОМПЛЕКТ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: Пособие для учителя / Под ред. В. В. Воронковой. – М.: Школа – «ПРЕСС», 1994.
2. Азбука здоровья: Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1-4 классов / Сост. Г. И. Гербова. – СПб.: «Образование», 1994.
3. Концепция оздоровительно-физкультурной работы среди детей с умственными и физическими ограничениями. – М., 1997.
4. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие – М.: «Академия», 2002.
5. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию школьников с задержкой психического развития. Учебное пособие – М., «АРКТИ», 2004.
6. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии. Методическое пособие под редакцией Л.В. Шапковой – С.-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2005

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

1. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.
2. Название снарядов игимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе беге, метании, прыжках.
3. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

1. Выполнять строевые команды учителя, сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках, согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке, коллективно переносить гимнастические снаряды.
2. Выполнять высокий старт, бежать в медленном темпе 2 мин., быстро бежать 30м, прыгать в длину и высоту, толкаясь одной ногой и мягко приземляясь на две, метать малый мяч с места правой и левой рукой.
3. Самостоятельно играть в простейшие игры под контролем учителя.

Календарно-тематический план уроков по физической культуре в 3 классе на первую четверть

Содержательные линии тема	Кол-во час	Дата		Образовательный минимум		Педмониторинг		Коррекционная направленность
		План	Факт	знать	уметь	Базовый уровень	Сниженный уровень	
Легкая атлетика. 1.(1) Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения.	18 1	2.09		Технику безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Пользоваться средствами укрепления здоровья.	Анализ динамики двигательного анализатора, координации, движений, скоростные качества.	Анализ индивидуальных показателей учащихся и сравнение со средним значением по имеющимся группам.	Формирование и коррекция осанки, согласованность движений и дыхания. Укрепление и стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, координация и ритм движений рук и ног, ориентировка в пространстве, соразмерность усилий, скоростные качества, развитие мышечной силы, выносливости, укрепление стопы. Зрительная дифференцировка
2-3.(2-3) «Высокий» старт. Бег на короткую дистанцию.	1	6.09		Понятие «высокий» старт, команды	Выполнять высокий старт			
4-5.(4-5) Бег. Прыжки в длину.	2	9.09 13.09		Технику прыжка в длину	Выполнять прыжок в длину			
6-7. (6-7) Полоса препятствий. Прыжки в длину с разбега.	2	16.09 20.09		Правильный разбег.	Выполнять прыжок в длину с разбега.			
8.(8) Высокий старт. Бег 60 м.	1	23.09 27.09		Технику выполнения высокого старта	Выполнять высокий старт			
9.(9) Прыжки в длину с разбега. Метание.	1	30.09		Технику безопасности на уроках	Прыгать в длину с 3х шагов разбега			
10.(10) Метание мяча на дальность.	1	4.10		Технику безопасности при метании	Метать мяч в даль			
11-12.(11-12) Эстафетный бег.	2	7.10 11.10		Понятие круговая эстафета	Правильно передавать эстафетную палочку			
13.(13) Переменный бег.	1	14.10		Технику бега с	Чередовать бег			

				переходом на ходьбу	до 200м с ходьбой			направления движения, равновесие.
14.(14)Длительный бег.	1	18.10		Технику бега на длинную дистанцию	Бегать на выносливость			Дифференцировка тактильных ощущений усилия и расстояния.
15-16.(15-16) Челночный бег. Метание в цель.	2	21.10 25.10		Технику метания мяча в цель	Метать мяч в цель			Развитие мелкой моторики рук
17-18.(17-18) Подвижные игры. Легкая атлетика.	2	28.10		Правила подвижных игр	Согласованно действовать в коллективе			
Итого:	18-(1/2)нед	17 час						

Календарно-тематический план уроков по физической культуре в 3 классе на вторую четверть

Содержательные линии тема	Кол-во час	Дата		Образовательный минимум		Педмониторинг		Коррекционная направленность
		План	Факт	Знать	уметь	Базовый уровень	Сниженный уровень	
Гимнастика 19. (1) Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	14 1	8.11		Инструктаж по ТБ.	Выполнять повороты (направо, налево) под счёт.	Анализ индивидуальных показателей по всем видам гимнастических упражнений. Контрольные упражнения.	Анализ индивидуальных показателей учащихся с средним значением по имеющимся группам.	Ориентировка в пространстве, формирование и коррекция осанки. Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения. Развитие равновесия, точности движения, преодоление страха высоты. Координация движений рук и ног, профилактика плоскостопия, воображение, мелкая моторика рук, силы мышц спины, брюшного пресса.
20.(2) Акробатические упражнения.	1	11.11		Технику кувырка вперёд.	Правильно группироваться.			
21.(3) Акробатические упражнения. Скакалка.	1	15.11		Технику кувырка вперёд.	Выполнять слитно 2-3 кувырка вперёд.			
22.(4) Акробатические упражнения.	1	18.11		Понятие «стойка на лопатках».	Удерживать стойку на лопатках.			
23(5) Акробатические упражнения.	1	22.11		Технику кувырка назад.	Выполнять кувырок назад.			
24-25.(6-7)Акробатические упражнения. Лазанье и упражнения в равновесии.	2	25.11 29.11		Правила поведения на уроке. Как правильно сохранять устойчивое равновесие.	Ходить и бегать по г/скамейке.			
26-27.(8-9)Акробатические упражнения. Упражнения в лазании, равновесии и прыжках.	2	2.12 6.12		Гимнастические снаряды. Правила	Выполнять стойку на голове и руках			

				поведения на уроке.	(мальчики), «мост»(девочки) Выполнять упражнения на г/лестнице.			
28-29.(10-11) Лазание по канату. Упражнения на развитие двигательных качеств.	2	9.12. 13.12		Как правильно делать захват ногами	Лазать по канату (в три приёма). Выполнять упражнения на пресс.			
30.(12) Совершенствование акро-батических упражнений.	1	16.12		Названия акробатических упражнений	Выполнять акробатические упражнения			
31.(13) Сюжетно-ролевая игра «Альпинисты»	1	20.12		Правила поведения и ТБ на уроке.	Выполнять акробатические и гимнастические упражнения			
32.(14) Игры-эстафеты: «Ура! Каникулы!»	2	23.12 27.12		Правила подвижных игр	Организовывать самостоятельно			
Итого:	14	14час						

Календарно-тематический план уроков по физической культуре в 3 классе на третью четверть

Содержательные линии тема	Кол- во час	Дата		Образовательный минимум		Педмониторинг		Коррекционная направленность	
		План	Факт	знать	уметь	Базовый уровень	Сниженный уровень		
Настольный теннис 33.(1)Подготовительные упражнения с теннисным мячом.	5 1	13.01		Технику бросков и ловли мяча.	Перебрасывать мяч друг другу и ловить после отскока от стола.	Анализ иг- ровой актив- ности и со- ревнователь- ной деятель- ности.	Анализ иг- ровой актив- ности и со- ревнователь- ной деятель- ности.	Развитие быстроты реакции, внимания, координации эле- ментарных движе- ний, ловкость увёртывания, ритмичность движений.	
34.(2) Основные упражнения с ракеткой и мячом.	1	17.01		Технику правильного захвата ракетку рукой.	Отбивать мяч ракеткой				
35.(3) Подача мяча. Правила игры.	1	20.01			Отбивать мяч ракеткой после отскока от стола.				Акцентрированное внимание на сохранении правильной осанки, профилактика плоскостопия, имитация движения
36-37.(4-5) Игра в паре на столе через сетку.	2	24.01 27.01		Основные правила игры	Играть в паре				
Пионербол 38.(6) Техника безопасности на уроках. Элементы пионербола.	5 1	31.01		Технику безопасности. Стойку игрока, перемещение.	Перемещаться в игре.				Коррекция воображения, развитие мелкой моторики рук, расслабление, снижение психоэмоционального напряжения, снятие агрессивности.
39-40.(7-8)Прием и передача мяча через сетку. Подачи мяча.	2	3.02 7.02		Основы техники подачи мяча через сетку.	Принимать и передавать пас. Подавать мяч через сетку				
41-42.(9-10) Правила игры. Игра в команде.	2	10.02 14.02		Технику безопасности.	Уметь играть в				

				Правила игры.	команде.			
Баскетбол 43.(11)Техника безопасности на уроках. «Школа мяча».	10 1	17.02		Технику безопасности. Стойку баскетболиста.	Передавать мяч из рук в руки разными способами.			Дифференцировка усилий при бросках и ловле, развитие внимания при следящих движениях.
44.(12)Стойка баскетболиста, передвижения в стойке.	1	21.02		Стойку баскетболиста.	Передвигаться приставным шагом			Согласованность действий партнёров и коллективных действий
45-46.(13-14)Ведение мяча, передачи баскетбольного мяча.	2	28.02 3.03		Технику передачи мяча	Передавать мяч двумя руками от груди			
47-48.(15-16)Ведение, передача мяча двумя руками от груди. Броски в кольцо.	2	7.03 10.03		Технику бросков мяча в кольцо	Выполнять броски мяча в кольцо			
49-50.(17-18)Правила игры. Учебная игра.	2	14.03 17.03		Основные правила игры	Играть в команде			
51-52.(19-20)Совершенствование навыка приемов в баскетболе посредством подвижных игр, эстафет.	2	21.03 24.03		Правила честной игры	Согласованно действовать в коллективе. Быстро реагировать на смену ситуаций			
Итого:	20	20 час						

Календарно-тематический план уроков по физической культуре в 3 классе на четвертую четверть

Содержательные линии тема	Кол- во час	Дата		Образовательный минимум		Педмониторинг		Коррекционная направленность
		План	Факт	Знать	уметь	Базовый уровень	Сниженный уровень	
Легкая атлетика 53. (1) Техника безопасности на уроках. Виды легкой атлетики.	16 1	4.04		Правила поведения на уроках.	Размыкаться и смыкаться, пере-страиваться из колонны по одному в колонну по два.			Формирование и коррекция осанки, согласованность движений и дыхания.
54-55.(2-3)Длительный бег. Метание.	2	7.04 11.04		Как правильно дышать при беге.	Бегать в медленном темпе.			Укрепление и стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, координация и ритм движений рук и ног.
56.(4)Прыжок в длину с места.	1	14.04		Место отталкивания.	Выполнять толчок одной ногой, приземляться на две.			Ориентировка в пространстве, соразмерность усилий, скоростные качества, развитие мышечной силы, выносливости, укрепление стопы.
57-58.(5-6) «Челночный» бег.	2	18.04 21.04		Технику челночного бега.	Проверять выносливость			Зрительная
59.(7)Высокий старт. Специально-беговые упражнения.	1	25.04		Порядок выполнения команд высокого старта	Выполнять беговые упражнения			
60-61.(8-9)Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега.	2	28.04 2.05		Порядок выполнения команд высокого старта.	Выполнять толчок одной ногой, приземляться на две.			
62.(10)Метание мяча на дальность.	1	5.05		Способы и технику метания	Метать мяч с места и с 3-5			

				на дальность.	шагов разбега.			дифференцировка направления движения, равновесие.
63-64.(11-12)Эстафетный бег. Метание.	2	12.05 16.05		Технику эстафетного бега.	Передавать эстафетную палочку.			Дифференцировка тактильных ощущений усилия и расстояния.
65-66.(13-14)Бег 60м. Прыжок в длину с разбега.	2	19.05 23.05		Место отталкивания.	Выполнять толчок одной ногой, приземляться на две.			Развитие мелкой моторики рук
67-68.(15-16)Легкая атлетика. Подвижные игры.	2	26.05 30.05		Правила честной игры.	Организовывать самостоятельно			
Итого:	16	16 час						