

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

3 класс 2014 – 2015 учебный год

Срок реализации: 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы по физической культуре специальных образовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронкова В.В., авторской программе по физкультуре В.М.Мозгового, положения о структуре рабочих программ, методические рекомендации по формированию учебных планов для организации образовательного процесса детям с ограниченными возможностями здоровья в Красноярском крае, учебного плана ОУ, закона «Об образовании», учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 11 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010г.

Она разработана в целях решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники)

На уроках происходит расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. 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.

При изучении физической культуры реализуются следующие **цели**:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

- **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Задачи:

Оздоровительная задача - это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта, специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры: чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым.

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, 102 часа в год. В программе Воронковой В.В. распределение программного материала происходит следующим образом: гимнастика (акробатика) 20ч., легкая атлетика 16ч., подвижные игры 20ч., лыжная подготовка 12ч, общее количество часов 68. С учетом того что данная рабочая программа, календарно тематическое планирование рассчитано на 102 часа увеличение количества часов с 68 до 102 происходит за счет использования учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич, а также с учетом материально-технической базы ОУ, учебным планом, климатическими условиями гимнастика **20** часов, легкая атлетика **16 до 23** часов, лыжная подготовка с **12 до 22** часов, подвижные игры с **20 до 30** часа, теоретические сведения 3 часа, способы самостоятельной деятельности 4 часа.

Распределение программного материала (3 класс)

Раздел программы	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Основы знаний о физической культуре	3	1		1	1
Способы самостоятельной деятельности	4	1	1	1	1
Легкая атлетика	23	11			12
Гимнастика с основами акробатики	20		20		
Подвижные игры	30	11		6	13
Лыжная подготовка	22			22	
Итого	102	24	21	30	27

Формы организации образовательного процесса: индивидуальный подход, дифференцированное обучение и интегрированное обучение.

Технология обучения: вводный урок, урок изучения нового материала, комбинированный урок, повторительно-обобщающий урок, урок самостоятельной работы, урок: закрепление знаний, умений, навыков.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения физической культуры ученик должен

Знать:

1. Правила безопасности при выполнении физических упражнений..
2. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.

Уметь:

1. Выполнять повороты на месте по ориентирам.
2. Чередовать ходьбу с бегом.
3. Выполнять прыжок в длину с места толчком двух ног.
4. Выполнять комплексы ОРУ без предметов по показу за учителем.
5. Правильно дышать во время выполнения физических упражнений.
6. Подлезать и перелезать через простейшие препятствия.
7. Передавать, подбрасывать и ловить мяч.
8. Участвовать в простейших сюжетно-ролевых играх.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (102 часа)

1. Основы знаний о физической культуре. (3 часа) 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.

2. Гимнастика.

Строевые упражнения. Построение в колонну, в 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

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. 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 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.

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 градусов) 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.

3. Легкая атлетика

Бег. Понятие «высокий старт». Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100м. Челночный бег (3х5 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.

4. Лыжная подготовка. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «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).

5. Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение».

- Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч - соседу».
- Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам». », «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».
- Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч – в среднем», «Гонка мячей по кругу».
- Игры зимой: «Вот так карусель!», «Снегурочка».Игра: «Снайпер». «Снежком по мячу», «Лучшие стрелки», «К Деду Морозу в гости», «Зимний футбол», «Кто дальше» (катание с горки)
- Элементы спортивных игр: игра «Перестрелка». Игра «Снайпер». Футбол с большим мячом. Пионербол по упрощенным правилам.

6. Способы самостоятельной деятельности.

Виды закаливания.Рассказать о видах закаливания. Элементарные соревнования в развитии физических качеств.Комплекс общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств.