

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа № 39»

Рассмотрено

на заседании педагогического совета

Протокол № 6 от 30.08.2017

Утверждено

Директор школы

Т.В.Осколкова



Принято от 04.09.2017

Рабочая программа

учебного курса **Физкультура**

для учащегося 3 (коррекционного)

класса VIII вида

Захарова Михаила

с учётом индивидуальных особенностей

Составил:

Учитель: Забелина Ольга Сергеевна

2017 г

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физкультуре составлена на основе учебной «Программы подготовительного и 1-4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида» под редакцией В.В.Воронковой и авторских программ В. Н. Белова, В. С. Кувшинова и В. М. Мозгового «Физическое воспитание». – М.: Просвещение, 2008.

Физическая культура в образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Она разрешает образовательные, воспитательные коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

**Задачами** физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- формирование и воспитание гигиенических навыков;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- развитие у учащихся основных физических качеств;
- привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре.

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию деятельности школьников.

### **Основные направления коррекционной работы:**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие психических процессов и свойств личности;
- развитие двигательного анализатора.

Для решения всех этих задач программой предусмотрены следующие разделы занятий: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

### **Содержание обучения.**

#### **Гимнастика.**

В данный раздел включены специально подобранные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-

двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректировать недостатки развития.

### **Лёгкая атлетика.**

Раздел включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у учащихся двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости).

### **Лыжная подготовка.**

Овладение умениями и навыками лыжной подготовки преследует цели прикладного характера. При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

### **Подвижные игры.**

В раздел включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, последовательности движений, восприятий, пространственных и временных ориентиров.

Программа составлена в соответствии с учебным планом.

### **Содержание программного учебного предмета.**

#### **Основы знаний.**

Значения физических упражнений для здоровья человека. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. 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.

#### **Гимнастика.**

##### *Построения и перестроения.*

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте

(направо, налево) под счёт. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через центр 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 одноимёнными и разноимёнными 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 упражнений с набивными мячами.

#### *Элементы акробатических упражнений.*

Перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперёд (строго индивидуально).

#### *Лазанье.*

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами. Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. Лазанье 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. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, 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.

### *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 вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идёт по скамейке, другая – по полу). Прыжок в высоту до определённого ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

### **Лёгкая атлетика.**

#### *Ходьба.*

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

#### *Бег.*

Медленный бег до 3 мин. Высокий старт. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3x5 м). Бег на скорость до 30 м. Эстафетный бег (встречная эстафета).

#### *Прыжки.*

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м. Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом *согнув ноги*. Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание*.

#### *Метание.*

Метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в

цель. Метание мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание мяча на дальность с места.

### **Лыжная подготовка.**

Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъём ступающим шагом на склон, спуск со склона в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).

### **Подвижные игры.**

#### *Коррекционные игры.*

«Товарищи командиры», «Два сигнала», «Запрещённое движение».

#### *Игры с элементами общеразвивающих упражнений.*

«Шишки, жёлуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч – соседу», «Перетягивание в парах».

#### *Игры с бегом.*

«Белые медведи», «Через кочки и пенёчки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем».

#### *Игры с прыжками.*

«Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».

#### *Игры с бросанием, ловлей и метанием.*

«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч – среднему», «Гонка мячей по кругу».

#### *Игры зимой.*

«Вот так карусель!», «Снегурочка».

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.**

Учащиеся должны знать:

- строевые команды;

- как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться;
- положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания;
- что входит в лыжный инвентарь, как выбрать лыжи и палки по росту, как должен одеться лыжник;
- правила поведения на занятиях;
- содержание одной-двух разученных игр, правила.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять строевые команды учителя, повороты направо, налево переступанием;
- отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
- согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке;
- коллективно переносить гимнастические снаряды;
- выполнять высокий старт, бегать в медленном темпе;
- прыгать в длину и высоту, толкаясь одной ногой и мягко приземляясь на дне;
- метать малый мяч с места правой и левой рукой;
- правильно выбирать лыжи и палки для занятий;
- выполнять повороты на месте вокруг пяток лыж в правую и левую стороны;
- выполнять спуск в основной стойке, преодолевать на лыжах 800 м.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре  
в 3 классе на 2017/2018 учебный год для Захарова Михаила.  
Всего часов по программе: 9. Количество часов в неделю: 0,25.**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний. Гимнастика. Строевые упражнения.	1
2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Элементы акробатических упражнений.	1
3	Лазанья, висы, равновесие. Опорные прыжки, ходьба.	1
4	Бег, прыжки. Метание.	1
5	Бег, прыжки. Метание.	1
6	Лыжная подготовка.	1
7	Коррекционные упражнения.	1
8	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1
9	Подвижные игры с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей и метанием.	1



