

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №29 города Сызрани городского округа
Сызрань Самарской области

Рассмотрено
на заседании МО
учителей начальных классов
Протокол №1
от «29» 08 2014 г.
Руководитель МО
Горбунова /Т.А.Горбунова/

Согласовано
«30» 08 2014 г.
Зам. директора по УВР
И.Н. Протопопова
И.Н. Протопопова

Утверждаю

И. о. директора
ГБОУ СОШ № 29
г. Сызрани

М.А. Шапошникова
М.А. Шапошникова

Приказ № 289 от «09»
08 2014 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся с ОВЗ VIII вида

ПРЕДМЕТ *ФИЗКУЛЬТУРА*

КЛАСС: 3

УЧИТЕЛЬ: *А.А.Шипунова*

Количество часов: *68 часов (2 часа в неделю)*

Составлена по программе специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: *0-4 классы. Физкультура 3 класс. Автор: А.А. Дмитриев. /Под ред. кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой. - М.: Просвещение, 2013 г.*

Рабочая программа для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 3 класса составлена на основе: Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 0-4 классы. /Под ред. кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой. - М.: Просвещение, 2013и авторской программы по физкультуре для 3 классов А.А. Дмитриева.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физкультура»

В результате изучения курса русского языка обучающиеся будут иметь:

- Освоить подвижные игры
- Сохранить и улучшить осанку
- Уметь выполнять строевые упражнения
- Уметь выполнять бег в медленном темпе без учёта времени (500 м)
- Уметь прыгать в длину с места (50-70 см)
- Уметь метать мяч с 3-х м в цель

Содержание программы «Физкультура»

Гимнастика:

Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темп, степени мышечных усилий.

Построения и перестроения: (построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»). Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды «Направо!», «Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднятие ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

Упражнения на дыхание: усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев: одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.

Упражнения на расслабление мышц: из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

Упражнения для формирования правильной осанки: поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.

Упражнения для укрепления мышц туловища: лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения с предметами.

С гимнастической палкой: подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.

С малыми обручами: выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.

С флажками: поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.

С большими мячами- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

С набивными мячами: поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

Лазание и перелазание: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

Равновесие: равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

Передача предметов и переноска грузов: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки точности движений: повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по

гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное марширование.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

Теоретические сведения:Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

Ходьба: ходьба в медленном, среднем,быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук.Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег:(понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад).

Прыжки:(прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания;элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»).

Метание:(метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.Метание теннисного мяча на дальность.

Подвижные игры:

Теория: правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

Коррекционные игры:(«Два сигнала», «Запрещенное движение»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:(«Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи»,«Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны»).

Игры с бегом и прыжками: («Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Кегли»).

Игры с бросанием и ловлей: «Гонка мячей по кругу», «Попади в цель». «Боулинг».

Межпредметные связи:

Математика:Масса. Единица массы- килограмм.Единица времени- минута.

Русский язык: Звуки и буквы. Алфавит. Правильное согласование в речи слов, обозначающие действия, собственные имена.

Развитие устной речи: Обогащение и уточнение словаря спортивной терминологии.

Календарно-тематическое планирование по физкультуре 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Общие сведения			
1	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	
Строевые упражнения			
2	Обучение поворотам на месте под счет. Выполнение различных команд.	1	
3	Обучение поворотам на месте под счет. Выполнение различных команд.	1	
4	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом		
Ходьба			
5	Выполнение ходьбы в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Подвижная игра «Пустое место».	1	
6	Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Подвижная игра: «Кошки и мышки»	1	
Бег			
7	Обучение высокому старту. Медленный бег до 2 мин.	1	
8	Обучение бегу с высоким подниманием бедра и захлестывания голени. Бег на скорость до 30 м.	1	
Прыжки			
9	Обучение прыжку в длину с разбега без учета зоны отталкивания.	1	
10	Обучение прыжку в длину с разбега без учета зоны отталкивания.	1	
11	Эстафеты	1	
12	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м	1	
13	Элементы прыжка в высоту с прямого разбега	1	
Метание			
14	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность с места	1	
15	Повторение метания теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита	1	
16	Метание теннисного мяча на дальность	1	
Гимнастика			
17	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Беседа: Понятие о скорости, ритме, темпе	1	
18	Выполнение основных построений и выполнение команд. Повороты на месте	1	
Упражнения без предметов			
19	Повторение основных положений и движений рук, ног, туловища, головы.	1	
20	Выполнение комплексов упражнений на дыхание, расслабление мышц.	1	
21	Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц кистей рук, пальцев, голеностопных суставов и стоп.	1	

22	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц туловища.	1	
Упражнения с предметами			
23	Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1	
24	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими обручами.	1	
25	Повторение комплекса упражнений с большими мячами.	1	
26	Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами.	1	
Лазание и перелазание			
27	Обучение лазанию по гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом	1	
28	Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево	1	
29	Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени, с переходом на гимнастическую стенку.	1	
30	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном.	1	
31	Повторение передачи большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. Игра: «Мяч соседу».	1	
Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки			
32	Обучение поворотам направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя	1	
33	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.	1	
Коррекционные игры			
34	Разучивание игры «Два сигнала». Повторение игры «Запрещенное движение».	1	
Игры с элементами общеразвивающих упражнений			
35	Подвижные игры «Совушка»	1	
36	Подвижные игры «Удочка», «Салки».	1	
37	Разучивание игры «Шишки, желуди, орехи».	1	
38	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи».	1	
39	Подвижные игры «Говорящий мяч», «Карлики-Великаны»	1	
40	Закрепление игры «Говорящий мяч», «Карлики-Великаны»	1	
Игры с бегом и прыжками			
41	Подвижные игры «Гуси-лебеди»	1	
42	Повторение игры «Гуси-лебеди»	1	
43	Подвижные игры «Кошки-мышки»	1	
44	Совершенствование игры «Кошки-мышки»	1	
45	Подвижные игры «Пустое место»	1	
46	Подвижные игры «У медведя во бору»		
47	Подвижные игры «Невод»	1	

48	Подвижные игры«Кегли»		
Игры с бросанием и ловлей мяча			
49	Разучивание игры «Гонка мячей по кругу»	1	
50	Подвижные игры «Быстрые мячи»	1	
51	Повторение игры «Выбивала»	1	
52	Подвижные игры«Боулинг»	1	
53	Подвижные игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору»	1	
54	Подвижные игры с бегом и прыжками:«Невод»	1	
55	Повторение игры «Гуси-лебеди»	1	
56	Повторение игры«Кошки- мышки»	1	
57	Повторение игры «Пустое место»	1	
58	Повторение игры«Говорящий мяч»	1	
Легкая атлетика			
59	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Повторение размыкания и смыкания приставным шагом.	1	
60	Выполнение ходьбы в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Подвижная игра «Пустое место».	1	
61	Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Подвижная игра: «Кошки и мышки»	1	
Бег			
62	Повторение высокого старта. Медленный бег до 2 мин.	1	
63	Повторение бега с высоким подниманием бедра и захлестывания голени. Бег на скорость до 30 м.	1	
Прыжки			
64	Прыжки в длину с разбега без учета зоны отталкивания	1	
65	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. Элементы прыжка в высоту с прямого разбега		
66	Эстафеты	1	
Метание			
67	Метание малого мяча левой рукой на дальность с места	1	
68	Метание малого мяча правой рукой на дальность с места	1	