

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Маслянинская средняя общеобразовательная школа № 3  
Маслянинского района Новосибирской области

ПРИНЯТО  
решением ПМП консилиума  
протокол №1 от 29.08.2018

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
*Загорина С.А.*  
от «30» августа 2018 года

**Рабочая программа учебного предмета**  
**« Физкультура»**  
для обучающегося 7 класса с надомной формой обучения

Составители:  
Михайлова О.В.

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» разработана в соответствии со ст. 79 Федерального Закона РФ от 29.12.12г. №273-ФЗ «Об образовании РФ» с учётом программы по учебному предмету (Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 класс.: В 2 сб./под ред. В.В.Воронковой-М.:Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС,2014)

### **1.1. Общая характеристика учебного предмета**

**1.Цель.**Коррекция физического развития ,укрепление здоровья и закаливание детского организма, содействие правильному развитию.

#### **Задачи:**

- 1) учить управлять своими движениями, производить их ловко, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе;
- 2)развивать внимание, память, кинестетические восприятия, пространственные и временные ориентировки;
- 3) воспитывать чувство товарищества, навыки культурного поведения, дисциплину.

### **1.2. Описание места учебного предмета в учебном плане**

На изучение учебного предмета по индивидуальному учебному плану отводится 8 часов в год, 0,25 часа в неделю.

### **1.3. Способы контроля и оценивания образовательных достижений учащихся**

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимися планируемых результатов.

## II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**-обучающийся должен знать:** пространственные понятия (вперед, сзади, вверху, внизу, справа, слева, в стороне), понятия направлений движений (вперед, назад, вниз, вверх, направо, налево, в сторону), части тела человека (лицо, затылок, лоб, подбородок, шея, спина, грудь, живот, бок, поясница, плечо, локоть, кисть, пальцы, колено, стопа, пятка, носок, пальцы).

**-обучающийся должен уметь:** самостоятельно одеваться к уроку; строиться и выполнять различные движения в определенном порядке и построении;

усваивать команды и подчиняться им; произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями; управлять своими движениями, производить их ловко, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме; манипулировать с разнообразными предметами; выполнять определенные действия и правила, подчинять свои желания и интересы требованиям игры.

**-личностные:** самоуважение, позитивная оценка себя, умение управлять своим поведением, способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию, преодолению препятствий, чувство гордости за свою Родину, уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов, адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире, владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, принятие и освоение социальной роли обучающегося, социально значимая мотивация к учебной деятельности, навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, сопереживание чувствам других людей, установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат;

**-предметные :** владение основами доступных видов спорта, умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры), первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности, умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

## III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа составлена с учетом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности ребёнка. Каждый урок планируется в соответствии с основными требованиями:

постепенное повышение нагрузки в упражнениях и переход к концу урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений (гимнастических, легкоатлетических, игровых); подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащегося. Уроки состоят из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной. К каждому подбираются такие упражнения, чтобы обеспечить всестороннее воздействие на ученика.

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№	Колч	Тема	ЗУН	Планируемая дата	Фактическая дата	Контроль
1	1	Прыжки	Учить прыгать в разных построениях: на месте; с продвижением к центру вперед; с продвижением от центра назад; с продвижением вправо и влево; с одного начерченного круга в другой.			
2	1	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	Учить из исходного положения – «лежа на спине» поднимать правую, левую ногу поочередно, поднимать голову и руки с поворотом вправо и влево на 45 градусов.			
3	1	Упражнения для мышц голеностопного сустава и стопы	Учить сидя (ноги согнуты) обхватить колени руками, смотреть на стопы и производить сгибание и разгибание стоп поочередно и одновременно, сидя со свободно спущенными ногами – тыльное сгибание стоп (следить за средним положением стоп), сидя со спущенными ногами, погладить подошвы стопы голенью другой ноги (упражнение для супинации стоп). Закреплять навык ходьбы на внутренних краях стоп.			
4	1	Упражнения на укрепление разгибателей голени.	Учить лежа на спине с опорой для всей ноги, подтягивать коленную чашечку (прижимать ногу к полу), лежа на боку ноги согнуты в коленном суставе – разгибать голени с сопротивлением и без			

5	1	Игры «Волк во рву», «Совушка»,	Учить играть, строго соблюдая правила. Воспитывать дружелюбие. Коррекция мотивации к учению.			
6	1	Дыхательные упражнения	Учить выполнять дыхательные упражнения в образном оформлении. Например: «х-х-хо» – согреть руки – выдох; «ф-ф-фу» – остудить воду – выдох; «понюхать цветок» – вдох.			
7	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Учить сохранять правильную осанку в положении «стоя» и «сидя», стоять у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5–7 сек. Развивать координацию движений. Коррекция осанки.			
8	1	Прыжки	Учить перепрыгивать через шнур, через мячи (15–20 см) с правильным приземлением, подпрыгивать вверх за предметом (следить за правильным приземлением). Закреплять навык прыжков на одной ноге, в длину с места.			