**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ВОЗМОЖНОСТЬ» ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю  Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смирнова В.А.  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»,

изучаемого на базовом уровне

адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2)

2 «А» класс

Учитель: Шишлянникова Светлана Семёновна

2018-2019 учебный год**Физическая культура**

По учебному планушколы на 2018-2019 год на изучение данного предмета «Физическая культура» выделено 34учебных часа в год (1 час в неделю).

**Содержание тем изучаемого курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание раздела** | **Количество часов** |
| **Из истории физической культуры**. | Из истории физической культуры, Олимпийских игр, соревнований. Правила игры. Разучивание подвижных игр для подготовки к спортивным играм. | 6 ч |
| **Закаливание.** | Понятие закаливания. Роль закаливания. Виды закаливания. | 1 ч |
| **Физические упражнения**. | Разучивание комплексов упражнений для утренней зарядки, ОРУ. | 3 ч |
| **Физическое развитие и физические качества человека.** | Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты.  Формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве.  Формирование равновесия с целью точности движений, ритма, темпа. Улучшения координационных способностей. | 10 ч |
| **Игры и занятия в зимнее время года.** | Зимние виды спорта. Отличительные особенности игр. Значение игр для укрепления здоровья человека. | 4 ч |
| **Упражнения и подвижные игры с мячом.** | Разучивание игр с малым и большим мячом. | 2 ч |
| **Коррекционно-развивающие игры.** | Сочетание дыхания с движением. Игры и упражнения на развитие мелкой и крупной моторики.  Коррекция имеющихся нарушений физического развития через игры.  Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 8 ч |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

**по курсу «Физическая культура»**

**2 «А» класс, 34 часа в год (1час в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
|  | **Из истории физической культуры**.  Как возникли первые соревнования. | [04.09](https://schools.school.mosreg.ru/lesson.aspx?school=2000000000143&lesson=1446823481615916774) |  |  |
|  | Как появились упражнения с мячом. | [11.09](https://schools.school.mosreg.ru/lesson.aspx?school=2000000000143&lesson=1446823481615916775) |  |  |
|  | Как зародились Олимпийские игры. | [18.09](https://schools.school.mosreg.ru/lesson.aspx?school=2000000000143&lesson=1446823481615916776) |  |  |
|  | Подвижные игры. Правила игр. Считалки для выбора водящего. | [25.09.](https://schools.school.mosreg.ru/lesson.aspx?school=2000000000143&lesson=1446823481615916777) |  |  |
|  | Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». | 2.10 |  |  |
|  | Подвижные игры для освоения игры в футбол. «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом». | 9.10 |  |  |
|  | **Закаливание.** Что такое закаливание. Как закаливать свой организм. Способы закаливания. | 16.10 |  |  |
|  | **Физические упражнения**.  Что такое физические упражнения? Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений. | 23.10 |  |  |
|  | Упражнения со скакалкой. | 6.11 |  |  |
|  | Разучивание комплекса утренней зарядки № 1. | 13.11 |  |  |
|  | **Физическое развитие и физические качества человека.** Что такое физическое развитие? Осанка человека. | 20.11 |  |  |
|  | Упражнения на формирование осанки. | 27.11 |  |  |
|  | Что такое физические качества? Сила. Упражнения для развития силы. | 4.12 |  |  |
|  | Быстрота. Упражнения для развития быстроты. | 11.12 |  |  |
|  | Выносливость. Упражнения для развития выносливости. | 18.12 |  |  |
|  | Гибкость. Упражнения для развития гибкости. | 25.12 |  |  |
|  | Равновесие. Упражнения для развития равновесия. | 15.01 |  |  |
|  | Упражнения с мешочками. | 22.01 |  |  |
|  | Подвижные игры для развития равновесия. «Бросок ногой», «Волна». | 29.01 |  |  |
|  | Разучивание комплекса утренней зарядки № 2. | 5.02 |  |  |
|  | **Игры и занятия в зимнее время года.**Как правильно одеваться для зимних прогулок. | 12.02 |  |  |
|  | Зимние игры. | 19.02 |  |  |
|  | Санки. Лыжи. | 26.02 |  |  |
|  | Разучивание комплекса утренней зарядки № 3. | 5.03 |  |  |
|  | **Упражнения и подвижные игры с мячом.**  Упражнения с малым мячом. | 12.03 |  |  |
|  | Подвижные игры с мячом на точность движений. «Точно в мишень», «Футбольный бильярд». | 19.03 |  |  |
|  | **Коррекционно-развивающие игры.**  Упражнения для развития мелкой моторики. | 2.04 |  |  |
|  | Разучивание комплекса пальчиковой гимнастики. | 9.04 |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения на развитие дыхания. | 16.04 |  |  |
|  | Массаж рук. | 23.04 |  |  |
|  | Коррекционные упражнения с гимнастической палкой. | 30.04 |  |  |
|  | Подвижные игры в зале. | 7.05 |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения. | 14.05 |  |  |
|  | Урок здоровья. | [21.05](https://schools.school.mosreg.ru/lesson.aspx?school=2000000000143&lesson=1446823481615916774) |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Планируемые результаты обучения по разделам** |
| **Из истории физической культуры**. | Учащиеся должны знать, как возникли первые соревнования, для чего они служили. |
| **Закаливание.** | Учащиеся должны выполнять упражнения по закаливанию организма. |
| **Физические упражнения**. | Знать и выполнять комплексы упражнений. |
| **Физическое развитие и физические качества человека.** | Выполнять упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости. |
| **Игры и занятия в зимнее время года.** | Знать о зимних спортивных играх , их значении для укрепления здоровья человека. |
| **Упражнения и подвижные игры с мячом.** | Знать упражнения с малыми и большими мячами. |
| **Коррекционно-развивающие игры.** | Развитие и совершенствование сенсомоторики, мелкой и крупной моторики, дыхания, внимания, восприятия. |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 28.08. 2018 г.

Рук. ГМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бариньяк Ц.А.

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.