**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

по адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся со сложным дефектом (спецкласс).

7 «Ж» класс

Учитель: Крупская Евгения Михайловна.

2018-2019 учебный год

**Физическая культура.**

По учебному планушколы на 2018-2019 год на изучение данного предмета «Физическая культура» выделено 34 учебных часа в год (1час в неделю) в том числе контрольных работ - 4, практических работ – 4, поэтому количество часов на прохождение некоторых тем сокращено, часть тем выносится на самостоятельное изучение.

**Содержание тем изучаемого курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание темы** | **Количество часов** |
| **Основы знаний.** | Инструктаж по технике безопасности. Основы гигиены. Предупреждение травм во время занятий. | **4** |
| **Гимнастика** | Упражнения на развитие мышц рук и ног. Упражнения на укрепление голеностопа. Упражнения на разгрузку позвоночника. Упражнения на укрепление мышц шеи. Упражнения на осанку.Дыхательные упражнения. Упражнения в расслаблении мышц. Упражнения с гимнастическими палками.Упражнения с набивными мячами. Упражнения с малыми мячами, флажками. Задания с передачей предметов. Элементы силовой подготовки. Лазанье и перелазанье. | **12** |
| **Легкая атлетика** | Ходьба. Метание. | **8** |
| **Игровая деятельность** | Игры с О.Р.У. Игры с метанием. Коррекционные игры. | **5** |
| **ЛФК** | Комплекс оздоровительных упражнений. Профилактические и коррекционные упражнения. | **5** |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

**по курсу «Физическая культура» 7 «ж» класс 34 часа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения по разделам** | **Дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | **I четверть.**  О.Т.Б. Основы гигиены. | Знать, что такое правила гигиены после занятий физической культурой. | 6.09 |  |  |
| 2 | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование. | Выполнять упражнения тестирования. Уметь управлять своим дыханием и выполнять дыхательные упражнения. | 13.09 |  |  |
| 3 | Пространственные ориентировки, строевые упражнения. | Различать направления действий по ориентирам. | 20.09 |  |  |
| 4 | Контрольная работа (устные тесты). Упражнения на осанку. | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса. | 27.09 |  |  |
| 5 | Упражнения на развитие мышц рук и ног. | Уметь выполнять упражнения для укрепления рук и ног. | 4.10 |  |  |
| 6 | Упражнения на разгрузку позвоночника. Упражнения на укрепление мышц шеи. | Уметь выполнять упражнения на разгрузку позвоночника. | 11.10 |  |  |
| 7 | Упражнения на укрепление голеностопных суставов и стоп. | Уметь выполнять упражнения для голеностопа. | 18.10 |  |  |
| 8 | ОРУ. Упражнения в расслаблении мышц. Лазанье и перелазанье. | Уметь выполнять упражнения на расслабление. | 25.10 |  |  |
| 9 | **II четверть.**  О.Т.Б. Основы знаний.ОРУ с предметом. Упражнения с гимнастическими палками. | Основы гигиены, профилактика травм. | 08.11 |  |  |
| 10 | Задания с передачей предметов. Элементы силовой подготовки. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. | 15.11 |  |  |
| 11 | ОРУ. Упражнения с малыми и большими мячами.Упражнения с набивными мячами. Упражнения с флажками. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячами. | 22.11 |  |  |
| 12 | Упражнения в тренажерах. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 29.11 |  |  |
| 13 | Упражнения с большими обручами. | Уметь выполнять упражнения с обручами. | 06.12 |  |  |
| 14 | Упражнения в тренажерах. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 13.12 |  |  |
| 15 | Контрольная работа (устные тесты).Ходьба. | Уметь выполнять различные элементы ходьбы. | 20.12 |  |  |
| 16 | Практическое тестирование. Ходьба. | Уметь выполнять различные элементы ходьбы. | 27.12 |  |  |
| 17 | **IIIчетверть.**О.Т.Б. Основы знаний. | Понятия: спортивный инвентарь. | 10.01 |  |  |
| 18 | Ходьба. | Уметь выполнять различные элементы ходьбы. | 17.01 |  |  |
| 19 | Ходьба. | Уметь выполнять различные элементы ходьбы. | 24.01 |  |  |
| 20 | Метание. | Выполнять броски мяча | 31.01 |  |  |
| 21 | Метание. | Выполнять броски мяча | 07.02 |  |  |
| 22 | Метание. | Выполнять броски мяча | 14.02 |  |  |
| 23 | Метание. | Выполнять броски мяча | 21.02 |  |  |
| 24 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 28.02 |  |  |
| 25 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 7.03 |  |  |
| 26 | Игры с О.Р.У. Контрольная работа (устные тесты). Практическое тестирование. | Уметь играть в игры. | 14.03 |  |  |
| 27 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 21.03 |  |  |
| 28 | **IVчетверть.** О.Т.Б. Основы знаний. | Основы гигиены. | 04.03 |  |  |
| 29 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 11.04 |  |  |
| 30 | Коррекционные игры. ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 18.04 |  |  |
| 31 | Коррекционные игры. ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 25.04 |  |  |
| 32 | ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 02.05 |  |  |
| 33 | Профилактические и коррекционные упражнения. Контрольная работа (устные тесты). | Выполнять комплекс профилактических и коррекционных упражнений. | 16.05 |  |  |
| 34 | Профилактические и коррекционные упражнения. Практическое тестирование. | Выполнять комплекс профилактических и коррекционных упражнений. | 23.05 |  |  |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 30.08. 2018г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.