**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 глухих обучающихся.

9 «А» 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 18 учебных часов в год, в том числе контрольных работ - 2, практических работ – 2, поэтому количество часов на прохождение некоторых тем сокращено, часть тем выносится на самостоятельное изучение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание** | **Количество часов** |
| **Основы знаний.** | Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая. Измерение ЧСС и контроль своего состояния. | 2 ч |
| **Гимнастика Акробатика** | Основные положения движения. Построения и перестроения. Строевые упражнения. Упражнения на развитие мышц туловища, рук и ног. Упражнения на укрепление мышц голеностопного сустава и стоп. Упражнения на осанку.Упражнения с гимнастическими палками.Упражнения для корпуса с предметами. Упражнения для ног с предметами. Упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения с набивными мячами. Элементы силовой подготовки, упражнения на тренажерах. Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения с гантелями. | 6 ч |
| **Легкая атлетика.** | Ходьба. Метание. Прыжки. Бег. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. | 4 ч |
| **Спортивные игры** |  Коррекционные игры. Настольный теннис.  | 6ч |

**Содержание тем изучаемого курса**

**Календарно-тематическое планирование к программе**

 **по курсу «Физическая культура» 9 «а» класс 18 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения по разделам** | **Дата** | **Примечание**  |
| **По плану** | **По факту** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **IIIчетверть.**О.Т.Б. Основы знаний. Ходьба. | Измерение ЧСС и контроль своего состояния. Как контролировать свое состояние по ЧСС. Специальные олимпийские игры | 11.01 |  |  |
| 2 | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование. Строевые упражнения. | Выполнять упражнения тестирования. Уметь управлять своим дыханием и выполнять дыхательные упражнения. Повороты «направо», «налево», «кругом», «равняйсь», «смирно», «вольно». «Что такое дистанция»? соблюдать дистанцию при построении;ходить спортивной ходьбой. | 18.01 |  |  |
| 3 | Контрольная работа (устные тесты). Упражнения на осанку. | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса. Принимать правильную осанку. Знать комплекс утренней зарядки. | 25.01 |  |  |
| 4 | Упражнения на развитие мышц рук и ног. | Уметь выполнять упражнения для укрепления рук и ног. | 01.02 |  |  |
| 5 | Упражнения на укрепление голеностопных суставов и стоп. | Уметь выполнять упражнения для голеностопа. | 08.02 |  |  |
| 6 | Упражнения с гимнастическими палками, скакалками. Бег. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. Уметь быстро бежать 60 м, бегать с низкого старта, знать правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бежать в медленном темпе 20 мин. | 15.02 |  |  |
| 7 | Элементы силовой подготовки. Упражнения с малыми мячами.Упражнения с набивными мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами. | 22.02 |  |  |
| 8 | Ходьба. Упражнения на равновесие.Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | Уметь выполнять упражнения на пространственно-временную дифференцировку, упражнения на равновесие. | 01.03 |  |  |
| 9 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. | 15.03 |  |  |
| 10 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. | 22.03 |  |  |
| 11 | **IV четверть.** О.Т.Б. Основы знаний. Упражнения с большими обручами.Метание. | Понятие о скорости, темпе, мышечных усилиях. Физическая культура и спорт в России.Виды гимнастики. Уметь выполнять упражнения с обручами. Метать малый мяч с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега правой и левой руками. | 05.04 |  |  |
| 12 | Практическое тестирование. Ходьба.Прыжки в длину, высоту. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. Знать фазы прыжка с разбега. Уметь прыгать в длину с места и с разбега. Уметь подбирать разбег в прыжках. Уметь прыгать в высоту способом «ножницы». | 12.04 |  |  |
| 13 | Настольный теннис. | Знать правила игры в настольный теннис. | 19.04 |  |  |
| 14 | Настольный теннис. | Уметь играть в настольный теннис. | 26.04 |  |  |
| 15 | Настольный теннис. | Судить игру в настольный теннис. | 03.05 |  |  |
| 16 | Коррекционные игры. | Уметь играть в подвижные игры. | 10.05 |  |  |
| 17 | Коррекционные игры. | Уметь играть в подвижные игры. | 17.05 |  |  |
| 18 | Контрольная работа (устные тесты). Коррекционные игры. | Уметь играть в подвижные игры. | 24.05 |  |  |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 30.08. 2018г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.