**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 с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

9 «Б» 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** | **Количество часов** |
| **Основы знаний.** | Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры. Купание в открытых водоемах. Анализ техники физических упражнений. | 4 ч |
| **ГимнастикаАкробатика** | Построения и перестроения. Строевые упражнения. ОРУ и корригирующие упражнения. Упражнения на скамье. Упражнения на осанку.Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы. Упражнения с гимнастическими палками.Упражнения с большими обручами.Упражнения со скакалками. Упражнения с набивными мячами. Элементы силовой подготовки, упражнения на тренажерах. Акробатические упражнения. Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 12 ч |
| **Легкая атлетика.** | Ходьба. Метание. Прыжки. Бег. | 8 ч |
| **Спортивные игры** | Коррекционные игры. Баскетбол. Настольный теннис. Волейбол. | 10 ч |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

**по курсу «Физическая культура» 9 «б» класс 34 часа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения по разделам** | **Дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | **I четверть.**  О.Т.Б. Основы знаний. | Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. | 04.09 |  |  |
| 2 | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование. | Выполнять упражнения тестирования. Уметь управлять своим дыханием и выполнять дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы. | 11.09 |  |  |
| 3 | Пространственные ориентировки, строевые упражнения. | Сдача рапорта. Команды «направо», «налево», «кругом». Понятия «справа», «слева», «между», «рядом», «сзади», «спереди», «снизу», «шеренга», «колонна по одному, по два», «равнение в затылок», «равнение по носкам», «повороты на 180, 270 и 360 градусов прыжком». | 18.09 |  |  |
| 4 | Контрольная работа (устные тесты). Упражнения на осанку. | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса. | 25.09 |  |  |
| 5 | Построения и перестроения. Упражнения на развитие мышц рук и ног. | Уметь выполнять перестроения и упражнения для укрепления рук и ног. | 02.10 |  |  |
| 6 | Упражнения на разгрузку позвоночника. Упражнения на укрепление мышц шеи. | Уметь выполнять упражнения на разгрузку позвоночника. | 09.10 |  |  |
| 7 | Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на укрепление голеностопных суставов и стоп. | Уметь выполнять упражнения для голеностопа. | 16.10 |  |  |
| 8 | ОРУ. Упражнения в расслаблении мышц. Лазанье и перелазанье. | Уметь выполнять упражнения на расслабление. Перелезать через препятствия и подлезать под ними. | 23.10 |  |  |
| 9 | **II четверть.**  О.Т.Б. Основы знаний.Упражнения с гимнастическими палками, скакалками. | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. | 06.11 |  |  |
| 10 | Задания с переноской груза и передачей предметов. Элементы силовой подготовки. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. | 13.11 |  |  |
| 11 | ОРУ. Упражнения с малыми и большими мячами.Упражнения с набивными мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячам, выполнять упражнения с предметами в парах. | 20.11 |  |  |
| 12 | Акробатика. | Группировка, перекаты, кувырок, упор присев, стойка на лопатках. | 27.11 |  |  |
| 13 | Акробатика. | Группировка, перекаты, кувырок, упор присев, стойка на лопатках. | 04.12 |  |  |
| 14 | Упражнения с большими обручами. Упражнения в тренажерах. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах.Уметь выполнять упражнения с обручами. | 11.12 |  |  |
| 15 | Контрольная работа (устные тесты).Ходьба. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 18.12 |  |  |
| 16 | Практическое тестирование. Ходьба. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 25.12 |  |  |
| 17 | **IIIчетверть.**О.Т.Б. Основы знаний. Ходьба. | Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. | 08.01 |  |  |
| 18 | Бег. | Уметь быстро бежать 60 м, знать правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнять беговые упражнения. | 15.01 |  |  |
| 19 | Бег. | Бежать в медленном темпе 10-12 мин, пробегать отрезки дистанции по заданию учителя. | 22.01 |  |  |
| 20 | Метание. | Метать малый мяч с 3-5 шагов из различных исходных положений и на дальность правой и левой руками. | 29.01 |  |  |
| 21 | Метание. | Метать малый мяч с 3-5 шагов из различных исходных положений и на дальность правой и левой руками. | 05.02 |  |  |
| 22 | Прыжки в длину. | Уметь прыгать в длину с места. Выполнять запрыгивание на предметы. | 12.02 |  |  |
| 23 | Прыжки в высоту. | Уметь правильно отталкиваться в прыжках в высоту. | 19.02 |  |  |
| 24 | Бег. Пионербол. | Уметь выполнять элементы игры пионербол. | 26.02 |  |  |
| 25 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. | 05.03 |  |  |
| 26 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. | 12.03 |  |  |
| 27 | Контрольная работа (устные тесты). Практическое тестирование. | Выполнять тестирование. | 19.03 |  |  |
| 28 | **IVчетверть.** О.Т.Б. Основы знаний. | Водные процедуры. Купание в открытых водоемах. Анализ техники физических упражнений. | 02.04 |  |  |
| 29 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 09.04 |  |  |
| 30 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 16.04 |  |  |
| 31 | Спортивные игры. | Играть в игры с элементами волейбола. | 23.04 |  |  |
| 32 | Спортивные игры. | Играть в игры с элементами баскетбола. | 30.04 |  |  |
| 33 | Спортивные игры. | Выполнять элементы настольного тенниса. | 07.05 |  |  |
| 34 | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 14.05 |  |  |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 30.08. 2018г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.