**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 2).

9 «В» 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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание** | **Количество часов** |
| **Основы знаний.** | Основы гигиены. Закаливание. Виды спорта. Режим дня. | 4 ч |
| **ГимнастикаАкробатика** | 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. Элементы баскетбола. Элементы настольного тенниса. Элементы волейбола. | 10 ч |

**Содержание тем изучаемого курса**

**Календарно-тематическое планирование к программе**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения по разделам** | **Дата** | **Примечание**  |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | **I четверть.** О.Т.Б. Основы знаний. | Основы гигиены. | 5.09 |  |  |
| 2 | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование.  | Выполнять упражнения тестирования. Уметь управлять своим дыханием и выполнять дыхательные упражнения. | 12.09 |  |  |
| 3 | Пространственные ориентировки, строевые упражнения. | Команды «направо», «налево», «кругом». Понятия «справа», «слева», «между», «рядом», «сзади», «спереди», «снизу». | 19.09 |  |  |
| 4 |  Контрольная работа (устные тесты). Упражнения на осанку. | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса.  | 26.09 |  |  |
| 5 | Упражнения на развитие мышц рук и ног. | Уметь выполнять упражнения для укрепления рук и ног. | 03.10 |  |  |
| 6 | Упражнения на разгрузку позвоночника. Упражнения на укрепление мышц шеи. | Уметь выполнять упражнения на разгрузку позвоночника.  | 10.10 |  |  |
| 7 | Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на укрепление голеностопа. | Уметь выполнять упражнения для голеностопа. | 17.10 |  |  |
| 8 | ОРУ. Упражнения в расслаблении мышц. Лазанье и перелазанье. | Уметь выполнять упражнения на расслабление. Перелезать через препятствия и подлезать под ними. | 24.10 |  |  |
| 9 | **II четверть.**О.Т.Б. Основы знаний.Упражнения с гимнастическими палками, скакалками. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками.Закаливание. | 07.11 |  |  |
| 10 | Задания с переноской груза и передачей предметов.  | Уметь рационально переносить предметы. | 14.11 |  |  |
| 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. | 21.11 |  |  |
| 12 | Акробатика. | Группировка, перекаты, кувырок, упор присев, стойка на лопатках. | 28.11 |  |  |
| 13 | Акробатика. | Группировка, перекаты, кувырок, упор присев, стойка на лопатках. | 05.12 |  |  |
| 14 | Упражнения с большими обручами. Упражнения в тренажерах. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах.Уметь выполнять упражнения с обручами. | 12.12 |  |  |
| 15 | Контрольная работа (устные тесты).Ходьба. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 19.12 |  |  |
| 16 | Практическое тестирование. Ходьба. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 26.12 |  |  |
| 17 | **IIIчетверть.**О.Т.Б. Основы знаний. Ходьба. | Виды спорта. | 09.01 |  |  |
| 18 | Бег. | Уметь быстро бежать 60 м, знать правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнять беговые упражнения. | 16.01 |  |  |
| 19 | Бег. | Бежать в медленном темпе 10-12 мин, пробегать отрезки дистанции по заданию учителя. | 23.01 |  |  |
| 20 | Метание. | Метать малый мяч из различных исходных положений и на дальность правой и левой руками. | 30.01 |  |  |
| 21 | Метание. | Метать малый мяч из различных исходных положений и на дальность правой и левой руками.  | 06.02 |  |  |
| 22 | Прыжки в длину. | Уметь прыгать в длину с места. Выполнять запрыгивание на предметы. | 13.02 |  |  |
| 23 | Прыжки в высоту. | Уметь правильно отталкиваться в прыжках в высоту. | 20.02 |  |  |
| 24 | Бег. Пионербол. | Уметь выполнять элементы игры пионербол. | 27.02 |  |  |
| 25 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. | 06.03 |  |  |
| 26 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. Контрольная работа (устные тесты).  | Уметь играть в игры. | 13.03 |  |  |
| 27 | Практическое тестирование. | Выполнять тестирование. | 20.03 |  |  |
| 28 | **IVчетверть.** О.Т.Б. Основы знаний.  | Режим дня. | 03.04 |  |  |
| 29 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 10.04 |  |  |
| 30 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 17.04 |  |  |
| 31 | Спортивные игры. | Играть в игры с элементами волейбола.  | 24.04 |  |  |
| 32 | Спортивные игры. | Играть в игры с элементами баскетбола.  | 08.05 |  |  |
| 33 | Спортивные игры. | Выполнять элементы настольного тенниса. | 15.05 |  |  |
| 34 | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 22.05 |  |  |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 30.08. 2018г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.