**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 программе начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

3«Б» класс

Учитель: Сидоренкова Марина Евгеньевна

2018-2019 учебный год

**Физическая культура**

По учебному плану школы на 2018-2019 год на изучение данного предмета «Физическая культура» выделено 102 учебных часа в год (3 часа в неделю).

**Содержание тем изучаемого курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание темы** | **Количество часов** |
| **Гимнастика.** |  Общеразвивающие упражнения без предметов, на осанку, в расслаблении мышц, с гимнастическими палками, с малыми мячами, на координацию, упражнения на тренажерах, дыхательные упражнения. Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке. Перелезание со скамейки на скамейку.  Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. | 19ч |
| **Легкая атлетика.** |  Ходьба (с разными заданиями). Метание (разные способы). Прыжки (разные способы). Бег (с разными заданиями). | 46ч |
| **Подвижные игры.** |  Игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору», «Пустое место», «Кто быстрее», «Гонка крабов». Подвижные игры с бегом «Салочки», «Мышеловка», «Сова и мыши», «Два дома». Игры с мячом «Сбей кеглю!», «Передача мяча», «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг». Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Кто дальше бросит?».  | 18ч |
| **Коррекционно - оздоровительная гимнастика.** | Построение в шеренгу по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного. Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Коррекционные игры.       | 19ч |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

**по курсу «Физическая культура» 3 «Б» класс 102 часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема урока** | **дата** | **Примечание**  |
| **По плану** | **По факту** |
|  | **Легкая атлетика – 12ч.**Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Ходьба и бег. | 1четверть4.09 |  |  |
|  2. | Ходьба и бег. | 6.09 |  |  |
|  3. | Беговые упражнения(бег по заданной траектории). | 7.09 |  |  |
|  4. | Беговые упражнения (бег с разной скоростью). | 11.09 |  |  |
|  5. | Беговые упражнения (по кругу). | 13.09 |  |  |
|  6. | Беговые упражнения (челночный бег). | 14.09 |  |  |
|  7. | Прыжки в длину с места. | 18.09 |  |  |
|  8. | Прыжки в длину с места. | 20.09 |  |  |
|  9. | Прыжки в длину с места. | 21.09 |  |  |
|  10. | Метание малого мяча. | 25.09 |  |  |
|  11. | Метание малого мяча. | 27.09 |  |  |
|  12. | Метание малого мяча. | 28.09 |  |  |
|  13. | **Подвижные игры – 12ч.**Подвижные игры с мячом. ОРУ. | 2.10 |  |  |
|  14. | Подвижные игры с мячом. ОРУ. | 4.10 |  |  |
|  15. | Подвижные игры с бегом. | 5.10 |  |  |
|  16. | Подвижные игры с бегом. | 9.10 |  |  |
|  17. | Подвижные игры с бегом. | 11.10. |  |  |
|  18. | Игры с бегом и прыжками. | 12.10 |  |  |
|  19. | Игры с бегом и прыжками. | 16.10 |  |  |
|  20 | Русские народные игры. «Один лишний». | 18.10 |  |  |
|  21. | Русские народные игры. «Хищник в море». | 19.10 |  |  |
|  22. | Русские народные игры. «Летучая мышь». |  23.10 |  |  |
|  23. | Русские народные игры. «Рыбаки и рыбки». | 25.10 |  |  |
|  24. | Русские народные игры. «Салки». | 26.10 |  |  |
|  25. | **Легкая атлетика – 22ч.**Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в полуприсяди. | 2четверть6.11 |  |  |
| 26. | Ходьба с различными положениями рук. | 8.11 |  |  |
| 27. | Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы. | 9.11 |  |  |
| 28. | Ходьба по разметке. | 13.11 |  |  |
| 29. | Ходьба и бег между предметами. | 15.11 |  |  |
| 30. | Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно). | 16.11 |  |  |
| 31. | Ходьба и бег по кругу. | 20.11 |  |  |
| 32. | Ходьба и бег парами. | 22.11 |  |  |
| 33. | Ходьба и бег в рассыпную. | 23.11 |  |  |
| 34. | Бег с преодолением простейших препятствий. | 27.11 |  |  |
| 35. | Бег змейкой. | 29.11 |  |  |
| 36. | Ходьба и бег в колонне по одному. | 30.11 |  |  |
| 37. | Ходьба по полу по начерченной линии. | 4.12 |  |  |
| 38. | Бег на месте с высоким подниманием бедра. | 6.12 |  |  |
| 39. | Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам. | 7.12 |  |  |
| 40. | Ходьба с ускорением темпа. | 11.12 |  |  |
| 41. | Ходьба с замедлением темпа. | 13.12 |  |  |
| 42 | Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах). | 14.12 |  |  |
| 43. | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | 18.12 |  |  |
| 44. | Метание мешочков в вертикальную цель. | 20.12 |  |  |
| 45. | Прыжки в высоту с шага. | 21.12 |  |  |
| 46. | Прыжки в высоту с шага. | 25.12 |  |  |
| 47. | **Подвижные игры - 6ч.**Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг». | 27.12 |  |  |
| 48. | Игры с мячом «Сбей кеглю!», «Передача мяча». | 3четверть10.01 |  |  |
| 49. | Игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору», «Пустое место». | 11.01 |  |  |
| 50. | Игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «Гонка крабов». |  |  |  |
| 51. | Подвижные игры с бегом «Салочки», «Мышеловка». |  |  |  |
| 52. | Подвижные игры с бегом «Сова и мыши», «Два дома». |  |  |  |
| 53. | **Гимнастика – 16ч.**Техника безопасности на уроках физкультуры. Основные понятия гимнастики. Строевые упражнения. Построение в шеренгу. |  |  |  |
| 54. | Строевые упражнения. Выполнение  строевых команд. |  |  |  |
| 55. | Строевые упражнения. Расчет по порядку. |  |  |  |
| 56. | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. |  |  |  |
| 57. | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в круг. |  |  |  |
| 58. | Лазание по гимнастической стенке. |  |  |  |
| 59. | Лазание по гимнастической стенке. |  |  |  |
| 60. | Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед по наклонному мату. |  |  |  |
| 61. | Элементы акробатических упражнений. Стойка на лопатках, согнув ноги. |  |  |  |
| 62. | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами. |  |  |  |
| 63. |  Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий. |  |  |  |
| 64. | Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. |  |  |  |
| 65. |  Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. |  |  |  |
| 66. | Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. |  |  |  |
| 67. | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. |  |  |  |
| 68. | Ходьба на носках с различным движением рук. |  |  |  |
| 69. | **Коррекционно - оздоровительная гимнастика – 19ч**Построение в шеренгу по заданному ориентиру. |  |  |  |
| 70. | Построение в шеренгу по заданному ориентиру. |  |  |  |
| 71. | Движение в колонне с изменением направлений. |  |  |  |
| 72. | Движение в колонне с изменением направлений. |  |  |  |
| 73. | Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. |  |  |  |
| 74. | Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. |  |  |  |
| 75. | Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. |  |  |  |
| 76. | Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. |  |  |  |
| 77. | Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. |  |  |  |
| 78. | Подбрасывание мяча вверх до определенного. |  |  |  |
| 79. | Подбрасывание мяча вверх до определенного. |  |  |  |
| 80. | Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. |  |  |  |
| 81. | Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. |  |  |  |
| 82. | Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.       |  |  |  |
| 83. | Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.       |  |  |  |
| 84 | Коррекционные игры. Игра «Съедобное и несъедобное».      |  |  |  |
| 85. | Коррекционные игры. Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы».       |  |  |  |
| 86. | Коррекционные игры. Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».      |  |  |  |
| 87. | Коррекционные игры. Игры «Запрещённое движение».     |  |  |  |
| 88. | **Легкая атлетика – 12ч.**Спортивная ходьба. |  |  |  |
| 89. | Спортивная ходьба. |  |  |  |
| 90. | Медленный бег до 2 мин. |  |  |  |
| 91. | Медленный бег до 2 мин. |  |  |  |
| 92. | Бег на скорость до 30 м. |  |  |  |
| 93. | Бег на скорость до 30 м. |  |  |  |
| 94. | Метание малого мяча на дальность с разбега. |  |  |  |
| 95. | Метание малого мяча на дальность с разбега. |  |  |  |
| 96. | Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |
| 97. | Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |
| 98. | Метание м/м по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места. |  |  |  |
| 99. | Метание м/м по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места. |  |  |  |
| 100. | **Гимнастика – 3ч.**Гимнастическая стойка «Мостик» из положения перекат назад. |  |  |  |
| 101. | Гимнастическая стойка «Мостик» из положения перекат назад. |  |  |  |
| 102. | Выполнение упражнений на растяжку. |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Планируемые результаты обучения по разделам** |
| **Гимнастика.** | Усвоить понятия «между», «рядом», «сзади», «спереди»,«снизу». Совершенствование акробатических навыков. |
| **Легкая атлетика.** | Совершенствование навыков медленного бега и бега на скорость.Совершенствование техники выполнения прыжков и метания. |
| **Подвижные игры.**  | Понимать цель, правила игры. |
| **Коррекционно - оздоровительная гимнастика.** | Развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. |

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.