**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»,

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

7«Е» класс

Учащиеся:

 Учитель: Егорова Елена Васильевна

 2018-2019 учебный год

**Физическая культура**

По учебному плану школы на 2018-2019 год на изучение данного предмета «Физическая культура» выделено 68 учебных часов в год, поэтому количество часов на прохождение тем сокращено.

**Содержание тем изучаемого курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание темы** | **Количество часов** |
| Основы знаний. | Инструктаж по технике безопасности. Основы гигиенических знаний. Обувь и одежда при занятиях физической культурой. | 2часа |
| Гимнастика. Акробатика. | ОРУ без предметов. Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения. Упражнения в расслаблении мышц. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с малыми мячами, флажками. Элементы силовой подготовки, упражнения на тренажерах. | 23часов |
| Легкая атлетика. | Ходьба. Метание. Прыжки. | 14часов |
| Подвижные и игровые упражнения. | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. Игры с метанием. Коррекционные игры. | 10часов |
| Коррекционно - оздоровительная гимнастика. | Комплекс оздоровительных упражнений. Профилактические и коррекционные упражнения. | 18чсов |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

 **по курсу «Физическая культура» 7 «Е» класс 68 часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Дата** | **Примечание**  |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | **Основы знаний.** **(2ч)**Основы гигиены. |  |  |  |
| 2 | Обувь и одежда при занятиях физической культурой. |  |  |  |
| 3 | **Гимнастика. Акробатика.** **(23ч)**Общеразвивающие упражнения без предметов.  |  |  |  |
| 4 | Общеразвивающие упражнения с обручами |  |  |  |
| 5 | Упражнения на осанку. |  |  |  |
| 6 | Общеразвивающие упражнения без предметов. |  |  |  |
| 7 | Упражнения на осанку. |  |  |  |
| 8 | Элементы силовой подготовки, упражнения на тренажерах |  |  |  |
| 9 | Упражнения с гимнастическими палками. |  |  |  |
| 10 | Упражнения на осанку. |  |  |  |
| 11 | Дыхательные упражнения. |  |  |  |
| 12 | Элементы силовой подготовки, упражнения на тренажерах. |  |  |  |
| 13 | Дыхательные упражнения. |  |  |  |
| 14 | Упражнения в расслаблении мышц |  |  |  |
| 15 | Упражнения с гимнастическими палками. |  |  |  |
| 16 | Упражнения в расслаблении мышц.  |  |  |  |
| 17 | Упражнения на осанку  |  |  |  |
| 18 | Упражнения в расслаблении мышц. |  |  |  |
| 19 | Упражнения с гимнастическими палками. |  |  |  |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками. |  |  |  |
| 22 | Упражнения с малыми мячами, флажками. |  |  |  |
| 23 | Упражнения с малыми мячами, флажками. |  |  |  |
| 24 | Элементы силовой подготовки, упражнения на тренажерах. |  |  |  |
| 25 | Элементы силовой подготовки, упражнения на тренажерах. |  |  |  |
| 26 | **Подвижные и игровые упражнения.(10ч)**Коррекционные игры. |  |  |  |
| 27 | Игры с мячом.  |  |  |  |
| 28 | Игры с упражнениями на равновесие. |  |  |  |
| 29 | Игры на ловкость. |  |  |  |
| 30 | Игры на быстроту |  |  |  |
| 31 | Игры с мячом. |  |  |  |
| 32 | Игры на ловкость. |  |  |  |
| 33 | Игры с упражнениями на равновесие. |  |  |  |
| 34 | Игры на ловкость. |  |  |  |
| 35 | Игры на быстроту |  |  |  |
| 36 | Игры с упражнениями на равновесие. |  |  |  |
| 37 | **Легкая атлетика. (14ч)** Ходьба. Виды ходьбы. |  |  |  |
| 38 | Бег трусцой. |  |  |  |
| 39 | Метание на дальность. |  |  |  |
| 40 | Прыжки в длину. |  |  |  |
| 41 | Прыжки в высоту. |  |  |  |
| 42 | Ходьба. Виды ходьбы. |  |  |  |
| 43 | Бег трусцой. |  |  |  |
| 44 | Метание на дальность. |  |  |  |
| 45 | Метание на меткость. |  |  |  |
| 46 | Бег трусцой |  |  |  |
| 47 | Метание на меткость. |  |  |  |
| 48 | Прыжки в высоту. |  |  |  |
| 49 | Прыжки в длину. |  |  |  |
| 50 | Закрепление. Бег, ходьба, прыжки, метание. |  |  |  |
| 51 | **Коррекционно - оздоровительная гимнастика.(18ч)** Коррекционно-оздоровительные упражнения |  |  |  |
| 52 | Коррекционно-оздоровительная гимнастика. |  |  |  |
| 53 | Коррекционно-оздоровительная гимнастика.  |  |  |  |
| 54 | Профилактические и коррекционные упражнения. |  |  |  |
| 55 | Коррекционно-оздоровительная гимнастика. |  |  |  |
| 56 | Коррекционно-оздоровительные упражнения |  |  |  |
| 57 | Коррекционно-оздоровительная гимнастика. |  |  |  |
| 58 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки |  |  |  |
| 59 | Коррекционно-оздоровительная гимнастика. |  |  |  |
| 60 | Профилактические и коррекционные упражнения. |  |  |  |
| 61 | Коррекционно-оздоровительная гимнастика |  |  |  |
| 62 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки |  |  |  |
| 63 | Коррекционно-оздоровительные упражнения |  |  |  |
| 64 | Коррекционно-оздоровительная гимнастика. |  |  |  |
| 65 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки |  |  |  |
| 66 | Коррекционно-оздоровительная гимнастика |  |  |  |
| 67 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки |  |  |  |
| 68 | Тест |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Планируемые результаты обучения по разделам** |  |
| Основы знаний. | Иметь представления о спортивной обуви и форме. Знать правила гигиены. |
| Гимнастика. Акробатика. | Усвоить понятия «между», «рядом», «сзади», «спереди»,«снизу». |
| Подвижные и игровые упражнения. | Понимать цель, правила игры |
| Легкая атлетика. | Усвоить способы метания и прыжков.Уметь ходить спортивной ходьбой.Правильно финишировать. |
| Коррекционно - оздоровительная гимнастика | Уметь выполнять упражнения коррекционно - оздоровительной гимнастики. |

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