**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 с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

7«Б» 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 34 учебных часов в год.

**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. | 14часов |
| Легкая атлетика. | Ходьба. Метание. Прыжки. | 7часов |
| Подвижные и игровые упражнения. | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. Игры с метанием. Коррекционные игры. | 6часов |
| Коррекционно - оздоровительная гимнастика. | Комплекс оздоровительных упражнений. Профилактические и коррекционные упражнения. | 6чсов |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

**по курсу «Физическая культура» 7 «Б» класс 34 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.** **(14ч)**  Общеразвивающие упражнения без предметов. |  |  |  |
| 4 | Общеразвивающие упражнения без предметов. |  |  |  |
| 5 | Упражнения на осанку. |  |  |  |
| 6 | Упражнения на осанку. |  |  |  |
| 7 | Дыхательные упражнения. |  |  |  |
| 8 | Дыхательные упражнения. |  |  |  |
| 9 | Упражнения в расслаблении мышц. |  |  |  |
| 10 | Упражнения в расслаблении мышц. |  |  |  |
| 11 | Упражнения с гимнастическими палками. |  |  |  |
| 12 | Упражнения с гимнастическими палками. |  |  |  |
| 13 | Упражнения с малыми мячами, флажками. |  |  |  |
| 14 | Упражнения с малыми мячами, флажками. |  |  |  |
| 15 | Элементы силовой подготовки, упражнения на тренажерах. |  |  |  |
| 16 | Элементы силовой подготовки, упражнения на тренажерах. |  |  |  |
| 17 | **Подвижные и игровые упражнения.(5ч)**  Коррекционные игры. |  |  |  |
| 18 | Игры с мячом. |  |  |  |
| 19 | Игры с упражнениями на равновесие. |  |  |  |
| 20 | Игры на ловкость. |  |  |  |
| 21 | Игры на быстроту. |  |  |  |
| 22 | **Легкая атлетика. (7ч)**  Ходьба. Виды ходьбы. |  |  |  |
| 23 | Бег трусцой. |  |  |  |
| 24 | Метание на дальность. |  |  |  |
| 25 | Метание на меткость. |  |  |  |
| 26 | Прыжки в высоту. |  |  |  |
| 27 | Прыжки в длину. |  |  |  |
| 28 | Закрепление. Бег, ходьба, прыжки, метание. |  |  |  |
| 29 | **Коррекционно - оздоровительная гимнастика.(6ч)**  Коррекционно-оздоровительная гимнастика. |  |  |  |
| 30 | Коррекционно-оздоровительная гимнастика. |  |  |  |
| 31 | Коррекционно-оздоровительная гимнастика. |  |  |  |
| 32 | Профилактические и коррекционные упражнения. |  |  |  |
| 33 | Коррекционно-оздоровительная гимнастика. |  |  |  |
| 34 | Коррекционно-оздоровительные упражнения |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 | Коррекционно - оздоровительная гимнастика |

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