**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ВОЗМОЖНОСТЬ» ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю  Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смирнова В.А.  Приказ № 53-14/0109 от 30.08.2019 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)

4«Б» класс

Учитель: Сидоренкова Марина Евгеньевна

2019-2020 учебный год

**Физическая культура**

По учебному плану школы на 2019-2020 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** |
| **Легкая атлетика.** | Ходьба (с разными заданиями). Метание (разные способы). Прыжки (разные способы). Бег (с разными заданиями). | 36 ч |
| **Гимнастика.** | Элементы акробатических упражнений. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Строевые упражнения. Выполнение  строевых команд. | 25 ч |
| **Подвижные игры.** | Знакомство с новыми подвижными играми.  Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Волк во рву», «Удочка», «Мышеловка», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу», «Снайпер», «Мини баскетбол». | 22 ч |
| **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. | 19 ч |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

**по курсу «Физическая культура» 4 «Б» класс 102 часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
|  | **Легкая атлетика. (19ч)**  Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 1четверть02.09 |  |  |
| 2. | Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. | 03.09 |  |  |
| 3. | Бег на скорость 30 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | 05.09 |  |  |
| 4. | Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 09.09 |  |  |
| 5. | Круговая эстафета. Игра «Невод». | 10.09 |  |  |
| 6. | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. | 12.09 |  |  |
| 7. | Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Волк во рву». | 16.09 |  |  |
| 8. | Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Волк во рву». | 17.09 |  |  |
| 9. | Метание. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод». | 19.09 |  |  |
| 10. | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». | 23.09 |  |  |
| 11. | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». | 24.09 |  |  |
| 12. | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше». | 26.09 |  |  |
| 13. | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше». | 30.09 |  |  |
| 14. | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь». | 01.10 |  |  |
| 15. | Равномерный бег 8 мин. Упражнения на выносливость. | 03.10 |  |  |
| 16. | Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости. | 07.10 |  |  |
| 17. | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). | 08.10. |  |  |
| 18. | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). | 10.10 |  |  |
| 19. | Равномерный бег 10 мин. Игра «Охотники и зайцы». | 14.10 |  |  |
| 20 | **Гимнастика. (10ч)**  Акробатика. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед, кувырок назад. | 15.10 |  |  |
| 21. | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Развитие координационных способностей. | 17.10 |  |  |
| 22. | Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. | 21.10 |  |  |
| 23. | Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 22.10 |  |  |
| 24. | Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 24.10 |  |  |
| 25. | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 2четверть  05.11 |  |  |
| 26. | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Развитие силовых качеств. ОРУ с предметами. | 07.11 |  |  |
| 27. | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Развитие силовых качеств. ОРУ с предметами. | 11.11 |  |  |
| 28. | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. | 12.11 |  |  |
| 29. | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. | 14.11 |  |  |
| 30. | **Подвижные игры. (22ч)**  ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 18.11 |  |  |
| 31. | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 19.11 |  |  |
| 32. | Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | 21.11 |  |  |
| 33. | Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | 25.11 |  |  |
| 34. | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 26.11 |  |  |
| 35. | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 28.11 |  |  |
| 36. | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | 02.12 |  |  |
| 37. | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | 03.12 |  |  |
| 38. | ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств. | 05.12 |  |  |
| 39. | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит». Развитие скоростных качеств. | 09.12 |  |  |
| 40. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 10.12 |  |  |
| 41. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 12.12 |  |  |
| 42 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. | 16.12 |  |  |
| 43. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. | 17.12 |  |  |
| 44. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 19.12 |  |  |
| 45. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 23.12 |  |  |
| 46. | Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. | 24.12 |  |  |
| 47. | Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. | 26.12 |  |  |
| 48. | Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. | 3четверть  13.01 |  |  |
| 49. | Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. | 14.01 |  |  |
| 50. | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. | 16.01 |  |  |
| 51. | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. | 20.01 |  |  |
| 52. | **Легкая атлетика. (17ч)** Прыжки в длину с места. | 21.01 |  |  |
| 53. | Прыжок в длину с разбега. | 23.01 |  |  |
| 54. | Обучение прыжку в высоту способом перешагивания. | 27.01 |  |  |
| 55. | Закрепление техники прыжка в высоту способом перешагивания. | 28.01 |  |  |
| 56. | Прыжки: в дину с места и с разбега, в высоту. | 30.01 |  |  |
| 57. | Прыжки через скакалку, стоя на месте. | 03.02 |  |  |
| 58. | Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. | 04.02 |  |  |
| 59. | Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её скрестно. | 06.02 |  |  |
| 60. | Прыжки через скакалку, с продвижением вперед. | 10.02 |  |  |
| 61. | Оценка техники выполнения прыжков через скакалку. | 11.02 |  |  |
| 62. | Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. | 13.02 |  |  |
| 63. | Прыжки до определённого ориентира с продвижением вперед. | 17.02 |  |  |
| 64. | Прыжки по разметкам в полуприсяде. | 18.02 |  |  |
| 65. | Метание малого мяча на дальность разноименными руками. | 20.02 |  |  |
| 66. | Метание малого мяча в горизонтальную цель с различных положений. | 24.02 |  |  |
| 67. | Броски большого (набивного) мяча на дальность разными способами. | 25.02 |  |  |
| 68. | Броски большого (набивного) мяча на дальность разными способами. | 27.02 |  |  |
| 69. | **Гимнастика. (15ч)**  Техника безопасности на уроках физкультуры. Основные понятия гимнастики. Строевые упражнения. Построение в шеренгу. | 02.03 |  |  |
| 70. | Строевые упражнения. Выполнение  строевых команд. | 03.03 |  |  |
| 71. | Строевые упражнения. Расчет по порядку. | 05.03 |  |  |
| 72. | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. | 09.03 |  |  |
| 73. | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в круг. | 10.03 |  |  |
| 74. | Лазание по гимнастической стенке. | 12.03 |  |  |
| 75. | Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед по наклонному мату. | 16.03 |  |  |
| 76. | Элементы акробатических упражнений. Стойка на лопатках, согнув ноги. | 17.03 |  |  |
| 77. | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами. | 19.03 |  |  |
| 78. | Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий. | 4четверть  02.04 |  |  |
| 79. | Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. | 06.04 |  |  |
| 80. | Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. | 07.04 |  |  |
| 81. | Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. | 09.04 |  |  |
| 82. | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. | 13.04 |  |  |
| 83. | Ходьба на носках с различным движением рук. | 14.04 |  |  |
| 84 | **Коррекционно - оздоровительная гимнастика. (19ч)**  Построение в шеренгу по заданному ориентиру. | 16.04 |  |  |
| 85. | Построение в шеренгу по заданному ориентиру. | 20.04 |  |  |
| 86. | Движение в колонне с изменением направлений. | 21.04 |  |  |
| 87. | Движение в колонне с изменением направлений. | 23.04 |  |  |
| 88. | Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. | 27.04 |  |  |
| 89. | Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. | 28.04 |  |  |
| 90. | Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. | 30.04 |  |  |
| 91. | Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. | 04.05 |  |  |
| 92. | Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. | 05.05 |  |  |
| 93. | Подбрасывание мяча вверх до определенного. | 07.05 |  |  |
| 94. | Подбрасывание мяча вверх до определенного. | 11.05 |  |  |
| 95. | Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. | 12.05 |  |  |
| 96. | Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. | 14.05 |  |  |
| 97. | Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. | 18.05 |  |  |
| 98. | Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. | 19.05 |  |  |
| 99. | Коррекционные игры. Игра «Съедобное и несъедобное». | 21.05 |  |  |
| 100. | Коррекционные игры. Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы». | 25.05 |  |  |
| 101. | Коррекционные игры. Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка». | 26.05 |  |  |
| 102. | Коррекционные игры. Игры «Запрещённое движение». | 28.05 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Планируемые результаты обучения по разделам** |
| **Легкая атлетика.** | Совершенствование навыков медленного бега и бега на скорость.  Совершенствование техники выполнения прыжков и метания. |
| **Гимнастика.** | Усвоить понятия «между», «рядом», «сзади», «спереди»,  «снизу». Совершенствование акробатических навыков. Уметь показывать комплекс упражнений ритмической гимнастики. |
| **Подвижные игры.** | Понимать цель, правила игры. |
| **Коррекционно - оздоровительная гимнастика.** | Развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Уметь перестраиваться из одной шеренги в две, в три, знать все команды. |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 27.08. 2019 г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.