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

|  |  |
| --- | --- |
|  |  Утверждаю Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смирнова В.А.Приказ № 53-14/01-09 от 30.08 2019 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»,

 изучаемого на базовом уровне

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

8 «Е», 9 «В» класс

Учащиеся :

Учитель: Егорова Елена Васильевна

2019-2020 учебный год

**Физическая культура.**

По учебному планушколы на 2019-2020 год на изучение данного предмета «Физическая культура» выделено 68 учебных часа в год (2час в неделю).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание** | **Количество часов** |
| Основы знаний. | Основы гигиены. Закаливание. Виды спорта. Режим дня. | 8 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. | 24 ч |
| Легкая атлетика. | Ходьба. Метание. Прыжки. Бег. | 16 ч |
| Спортивные игры |  Коррекционные игры. Элементы баскетбола. Элементы настольного тенниса. Элементы волейбола. | 20 ч |

**Содержание тем изучаемого курса**

**Календарно-тематическое планирование к программе**

 **по курсу «Физическая культура» 9 «В», 8 «Е» класс 68 часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Дата** | **Примечание**  |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | . Основы знаний. | 5.09 |  |  |
| 2 | Основы гигиены | 6.09 |  |  |
| 3 | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование.  | 12.09 |  |  |
| 4. | Летние виды спорта | 13.09 |  |  |
| 5 | Пространственные ориентировки | 19.09 |  |  |
| 6. | Строевые упражнения | 20.09 |  |  |
| 7 |  Контрольная работа (устные тесты).  | 26.09 |  |  |
| 8. | Упражнения на осанку. | 27.09 |  |  |
| 9. | Упражнения на развитие мышц рук и ног. | 03.10 |  |  |
| 10. | Упражнения на развитие мышц рук и ног. | 4.10 |  |  |
| 11. | Упражнения на разгрузку позвоночника.  | 10.10 |  |  |
| 12. | Упражнения на укрепление мышц шеи. | 11.10 |  |  |
| 13. | Элементы ритмической гимнастики.. | 17.10 |  |  |
| 14. |  Упражнения на укрепление голеностопа | 18.10 |  |  |
| 15. | ОРУ. Упражнения в расслаблении мышц.  | 24.10 |  |  |
| 16. | Лазанье и перелазанье. | 25.11 |  |  |
| 17. | Упражнения с гимнастическими палками. | 07.11 |  |  |
| 18. | Упражнения со скакалками | 8.11 |  |  |
| 19. | Эстафеты | 14.11 |  |  |
| 20. | Задания с переноской груза и передачей предметов.  | 15.11 |  |  |
| 21. | .Упражнения с малыми и большими мячами.  | 21.11 |  |  |
| 22. | Упражнения с набивными мячами. | 22.11 |  |  |
| 23. | Акробатика. | 28.11 |  |  |
| 24. | Акробатика. | 29.11 |  |  |
| 25. | Упражнения с большими обручами.  | 05.12 |  |  |
| 26. | Упражнения в тренажерах. | 06.12 |  |  |
| 27. | Ходьба и бег | 12.12 |  |  |
| 28. | Контрольная работа (устные тесты).Ходьба. | 13.12 |  |  |
| 29. | Практическое тестирование. Ходьба. | 19.12 |  |  |
| 30. | Ходьба.Бег. | 20.12 |  |  |
| 31. |  Основы знаний. Зимние виды сортп | 26.12 |  |  |
| 32. | Бег. | 27.12 |  |  |
| 33. | Упражнения на укрепление голеностопа | 16.01 |  |  |
| 34. | Метание. | 17.01 |  |  |
| 35. | Упражнения на укрепление мышц шеи. | 23.01 |  |  |
| 36. | Метание. | 24.01 |  |  |
| 37. | Упражнения на равновесие |  |  |  |
| 38. | Прыжки в длину. | 30.01 |  |  |
| 39. | Коррекционные игры | 31.01 |  |  |
| 40. | Прыжки в высоту | 6.02 |  |  |
| 41. | Прыжки в высоту. | 7.02 |  |  |
| 42. | Бег. Пионербол. | 13.02 |  |  |
| 43. | Виды закаливания | 14.02 |  |  |
| 44. | Игры с О.Р.У., | 20.02 |  |  |
| 45. | Упражнениями на равновесие | 21.02 |  |  |
| 46. | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. Контрольная работа (устные тесты). Практическое  | 27.02 |  |  |
| 47. | Практическое тестирование. | 28.02 |  |  |
| 48. | Контрольная работа (устные тесты). | 5.03 |  |  |
| 49. | Игры с О.Р.У. | 6.03 |  |  |
| 50. | Игры с метанием. | 12.03 |  |  |
| 51. | Игры с метанием. | 13.03 |  |  |
| 52. | О.Т.Б. Основы знаний | 19.03 |  |  |
| 53. | Спортивные игры. | 20.03 |  |  |
| 54. | Игра с элементами волейбола | 2.04 |  |  |
| 55. | Спортивные игры. | 3.04 |  |  |
| 56. | Игры с элементами баскетбола | 9.04 |  |  |
| 57. | Спортивные игры. | 10.04 |  |  |
| 58. | Элементы настольного тенниса | 16.04 |  |  |
| 59. | Элементы настольного тенниса | 17.04 |  |  |
| 60. | Игры | 23.04 |  |  |
| 61. | Упражнениями на равновесие | 24.04 |  |  |
| 62. | Коррекционные игры. ЛФК. | 30.04 |  |  |
| 63. | Ходьба. Бег | 7.05 |  |  |
| 64. | Коррекционные игры. ЛФК. | 08.05 |  |  |
| 65. | Упражнения со скакалками | 14.05 |  |  |
| 66. | Упражнения на тренажёрах | 15.05 |  |  |
| 67. | Основы гигиены | 21.05 |  |  |
| 68. | Тесты | 22.05 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Планируемые результаты обучения** **по разделам** |
| Основы знаний | Знать основные знания основ гигиены и закаливания. |
| ГимнастикаАкробатика | Уметь правильно выполнять группировки, перекаты, кувырки, упор присев, стойку на лопатках. |
| Легкая атлетика. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими предметами. Уметь правильно отталкиваться в прыжках в высоту. Метать малый мяч из различных исходных положений и на дальность правой и левой руками. |
| Спортивные игры | Уметь играть в простые игры |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 27.08. 2019г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.