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

8«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 часа в год (1час в неделю)

**Содержание тем изучаемого курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание темы** | **Количество часов** |
| Основы знаний. | Инструктаж по технике безопасности. Основы гигиены. Предупреждение травм во время занятий. | 4 |
| Гимнастика | Упражнения на развитие мышц рук и ног. Упражнения на укрепление голеностопа. Упражнения на разгрузку позвоночника. Упражнения на укрепление мышц шеи. Упражнения на осанку.Дыхательные упражнения. Упражнения в расслаблении мышц. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с малыми мячами, флажками. Задания с передачей предметов. Элементы силовой подготовки. Лазанье и перелазанье. | 12 |
| Легкая атлетика | Ходьба. Метание.  | 8 |
| Игровая деятельность | Игры с О.Р.У. Игры с метанием. Коррекционные игры.  | 5 |
| ЛФК | Комплекс оздоровительных упражнений. Профилактические и коррекционные упражнения. | 5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Дата** | **Примечание**  |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | О.Т.Б. Основы гигиены. | 4.09 |  |  |
| 2 | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование.  | 11.09 |  |  |
| 3 | Пространственные ориентировки, строевые упражнения. | 18.09 |  |  |
| 4 |  Контрольная работа (устные тесты). Упражнения на осанку. | 25.09 |  |  |
| 5 | Упражнения на развитие мышц рук и ног. | 2.10 |  |  |
| 6 | Упражнения на разгрузку позвоночника. Упражнения на укрепление мышц шеи. | 9.10 |  |  |
| 7 | Упражнения на укрепление голеностопных суставов и стоп. | 16.10 |  |  |
| 8 | ОРУ. Упражнения в расслаблении мышц. Лазанье и перелазанье. | 23.10 |  |  |
| 9 | О.Т.Б. Основы знаний.ОРУ с предметом. Упражнения с гимнастическими палками. | 06.11 |  |  |
| 10 | Задания с передачей предметов. Элементы силовой подготовки. | 13.11 |  |  |
| 11 | ОРУ. Упражнения с малыми и большими мячами.Упражнения с набивными мячами. Упражнения с флажками. | 20.11 |  |  |
| 12 | Упражнения в тренажерах. | 27.11 |  |  |
| 13 | Упражнения с большими обручами. | 04.12 |  |  |
| 14 | Упражнения в тренажерах. | 11.12 |  |  |
| 15 | Контрольная работа (устные тесты).Ходьба. | 18.12 |  |  |
| 16 | Практическое тестирование. Ходьба. | 25.12 |  |  |
| 17 | **.**О.Т.Б. Основы знаний. | 15.01 |  |  |
| 18 | Ходьба. | 22.01 |  |  |
| 19 | Ходьба. | 29.01 |  |  |
| 20 | Метание. | 5.02 |  |  |
| 21 | Метание. | 12.02 |  |  |
| 22 | Метание. | 19.02 |  |  |
| 23 | Метание. | 26.02 |  |  |
| 24 | Игры с О.Р.У. | 4.03 |  |  |
| 25 | Игры с О.Р.У. | 11.03 |  |  |
| 26 | Игры с О.Р.У. Контрольная работа (устные тесты). Практическое тестирование. | 18.03 |  |  |
| 27 | Игры с О.Р.У. | 21.03 |  |  |
| 28 | О.Т.Б. Основы знаний.  | 1.04 |  |  |
| 29 | Игры с метанием. | 8.04 |  |  |
| 30 | Коррекционные игры. ЛФК. | 15.04 |  |  |
| 31 | Коррекционные игры. ЛФК. | 22.04 |  |  |
| 32 | ЛФК.  | 29.04 |  |  |
| 33 | Профилактические и коррекционные упражнения. Контрольная работа (устные тесты). | 06.05 |  |  |
| 34 | Профилактические и коррекционные упражнения. Практическое тестирование. | 13.05 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **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.