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

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю  Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смирнова В.А.  Приказ № 53-14-14/01-09 от 30.08.2019 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО КУРСА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»,

изучаемого на базовом уровне

по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2).

4 «Г» класс

Учитель: Крупская Евгения Михайловна.

2019-2020 учебный год

**Физическая культура.**

По учебному плану школы на 2019-2020 год на изучение данного предмета «Адаптивная физкультура» 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 гигиенических знаний. Обувь и одежда при занятиях физической культурой. | **4** |
| **Гимнастика** | ОРУ без предметов. Пространственные ориентировки. Упражнения на осанку.Дыхательные упражнения. Упражнения в расслаблении мышц. ОРУ с предметом. Упражнения с гимнастическими палками.Упражнения с малыми мячами, большими мячами. Упражнения на снарядах и тренажерах. | **10** |
| **Легкая атлетика** | Ходьба. Метание. | **8** |
| **Игровая деятельность** | Игры с О.Р.У. Игры с метанием. Коррекционные игры. | **7** |
| **ЛФК** | Комплекс оздоровительных упражнений. Профилактические и коррекционные упражнения. | **5** |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

**по курсу «Адаптивная физкультура» 4 «г» класс 34 часа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения по разделам** | **Дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | **I четверть.**  О.Т.Б. Основы гигиены. | Спортивная форма на уроках физкультуры,правила гигиены после занятий физической культурой. | 05.09 |  |  |
| 2 | ОРУ. Упражнения с малыми мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячами. | 12.09 |  |  |
| 3 | ОРУ. Упражнения с малыми мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячами. | 19.09 |  |  |
| 4 | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 26.09 |  |  |
| 5 | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 03.10 |  |  |
| 6 | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 10.10 |  |  |
| 7 | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 17.10 |  |  |
| 8 | ОРУ с предметом. Упражнения с гимнастическими палками. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. | 24.10 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **II четверть.**  О.Т.Б. Основы знаний. | Знать название спортивного инвентаря: мяч, гимнастическая палка, батут | 07.11 |  |  |
| 2 | Круговые движения кистью.Бросание мяча двумя руками (от груди). | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 14.11 |  |  |
| 3 | Круговые движения кистью.Бросание мяча двумя руками (от груди). | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 21.11 |  |  |
| 4 | Круговые движения кистью.Бросание мяча двумя руками (от груди). | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 28.11 |  |  |
| 5 | Круговые движения кистью.Бросание мяча двумя руками (от груди). | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 05.12 |  |  |
| 6 | Сгибание фаланг пальцев. Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 12.12 |  |  |
| 7 | Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Выполнение движений плечами. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 19.12 |  |  |
| 8 | Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 26.12 |  |  |
| 9 | **IIIчетверть.**О.Т.Б. Основы знаний. | Выполнять простейшие указания учителя. | 16.01 |  |  |
| 10 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 23.01 |  |  |
| 11 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 30.01 |  |  |
| 12 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 06.02 |  |  |
| 13 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 13.02 |  |  |
| 14 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 20.02 |  |  |
| 15 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 27.02 |  |  |
| 16 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 05.03 |  |  |
| 17 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 12.03 |  |  |
| 18 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 19.03 |  |  |
| 19 | **IVчетверть.** О.Т.Б. Основы знаний. | Выполнять простейшие самостоятельные движения и перемещения. | 02.04 |  |  |
| 20 | Коррекционные игры. | Уметь играть в игры. | 09.04 |  |  |
| 21 | Коррекционные игры. | Уметь играть в игры. | 16.04 |  |  |
| 22 | ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 23.04 |  |  |
| 23 | ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 30.04 |  |  |
| 24 | ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 07.05 |  |  |
| 25 | Профилактические и коррекционные упражнения. | Выполнять комплекс профилактических и коррекционных упражнений. | 14.05 |  |  |
| 26 | Профилактические и коррекционные упражнения. | Выполнять комплекс профилактических и коррекционных упражнений. | 21.05 |  |  |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 27.08. 2019г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.