**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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»,

изучаемого на базовом уровне

по адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

5«А» класс

Учитель: Крупская Евгения Михайловна.

2019-2020 учебный год

**Физическая культура.**

По учебному плану школы на 2019-2020 год на изучение данного предмета «Физическая культура» выделено 34 учебных часа в год (1час в неделю) в том числе контрольных работ - 4, практических работ – 4, поэтому количество часов на прохождение некоторых тем сокращено, часть тем выносится на самостоятельное изучение.

**Содержание тем изучаемого курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание темы** | **Количество часов** |
| **Основы знаний.** | Инструктаж по технике безопасности. Физическое развитие. Физические качества. Осанка. Предупреждение травм во время занятий.Закаливание. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. | **4** |
| **Гимнастика** | Построения и перестроения. Упражнения на развитие мышц рук и ног. Строевые упражнения. Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на укрепление голеностопных суставов и стоп Упражнения на разгрузку позвоночника. Упражнения на укрепление мышц шеи. Упражнения на осанку.Дыхательные упражнения. Упражнения в расслаблении мышц. Упражнения с гимнастическими палками.Упражнения с большими обручами.Упражнения с большими мячами. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с малыми мячами, флажками, скакалками. Задания с переноской груза и передачей предметов. Элементы силовой подготовки, упражнения на тренажерах. Лазанье и перелазанье. Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | **12** |
| **Легкая атлетика** | Ходьба. Метание. Прыжки. Бег. | **8** |
| **Игровая деятельность** | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. Игры с метанием, прыжками. Коррекционные игры. Пионербол. | **5** |
| **ЛФК** | Комплекс оздоровительных упражнений. Профилактические и коррекционные упражнения. | **5** |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

**по курсу «Физическая культура» 5 «а» класс 34 часа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения по разделам** | **Дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | **I четверть.**  О.Т.Б. Основы гигиены. | Правила гигиены после занятий физической культурой;  рапорт дежурного;  что такое дистанция. | 05.09 |  |  |
| 2 | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование. | Выполнять упражнения тестирования. Выполнять дыхательные упражнения. | 12.09 |  |  |
| 3 | Пространственные ориентировки, строевые упражнения. | Различать направления действий по ориентирам, повороты «направо», «налево», «кругом», расчет по порядку. | 19.09 |  |  |
| 4 | Контрольная работа (устные тесты). Упражнения на осанку. | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса. | 26.09 |  |  |
| 5 | Построения и перестроения. Упражнения на развитие мышц рук и ног. | Уметь выполнять перестроения и упражнения для укрепления рук и ног. | 03.10 |  |  |
| 6 | Упражнения на разгрузку позвоночника. Упражнения на укрепление мышц шеи. | Уметь выполнять упражнения на разгрузку позвоночника. | 10.10 |  |  |
| 7 | Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на укрепление голеностопа. | Уметь выполнять упражнения ритмической гимнастики и упражнения для голеностопа. | 17.10 |  |  |
| 8 | ОРУ. Упражнения в расслаблении мышц. Лазанье и перелазанье. | Уметь выполнять упражнения на расслабление. | 24.10 |  |  |
| 9 | **II четверть.**  О.Т.Б. Основы знаний. ОРУ с предметом. Упражнения с гимнастическими палками, скакалками. | Осанка. Предупреждение травм во время занятий. Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. | 07.11 |  |  |
| 10 | Задания с переноской груза и передачей предметов. Элементы силовой подготовки. | Уметь выбирать рациональный способ переноски предметов. | 14.11 |  |  |
| 11 | ОРУ. Упражнения с малыми и большими мячами.Упражнения с набивными мячами. Упражнения с флажками. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячами. | 21.11 |  |  |
| 12 | Упражнения в тренажерах. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 28.11 |  |  |
| 13 | Упражнения с большими обручами. | Уметь выполнять упражнения с обручами. | 05.12 |  |  |
| 14 | Упражнения на равновесие.Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | Уметь выполнять упражнения на пространственно-временную дифференцировку, упражнения на равновесие. | 12.12 |  |  |
| 15 | Контрольная работа (устные тесты).Ходьба. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 19.12 |  |  |
| 16 | Практическое тестирование. Ходьба. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 26.12 |  |  |
| 17 | **IIIчетверть.**О.Т.Б. Основы знаний. | Понятия: физическая культура, физическое воспитание. | 16.01 |  |  |
| 18 | Бег. | Уметь быстро бежать 60 м, бегать с низкого старта | 23.01 |  |  |
| 19 | Бег. | Бежать в медленном темпе 4 мин, пробегать отрезки дистанции по заданию учителя. | 30.01 |  |  |
| 20 | Метание. | Выполнять броски мяча, метать малый мяч с одного шага правой и левой руками | 06.02 |  |  |
| 21 | Метание. | Выполнять броски мяча, метать малый мяч с одного шага правой и левой руками | 13.02 |  |  |
| 22 | Прыжки в длину. | Знать фазы прыжка с разбега. Уметь прыгать в длину с места и с разбега. | 20.02 |  |  |
| 23 | Прыжки в высоту. | Уметь прыгать в высоту способом «ножницы». Знать фазы прыжка с разбега. | 27.02 |  |  |
| 24 | Пионербол. | Уметь играть в пионербол и знать правила. Знать, как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой, соперником. | 05.03 |  |  |
| 25 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. Знать правила 2-3 разученных игр. | 12.03 |  |  |
| 26 | Игры с О.Р.У., Контрольная работа (устные тесты). Практическое тестирование. | Уметь играть в игры. Знать правила 2-3 разученных игр. | 19.03 |  |  |
| 27 | **IVчетверть.** О.Т.Б. Основы знаний. | Закаливание. | 02.04 |  |  |
| 28 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 09.04 |  |  |
| 29 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 16.04 |  |  |
| 30 | Коррекционные игры. ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 23.04 |  |  |
| 31 | Коррекционные игры. ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 30.04 |  |  |
| 32 | ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 07.05 |  |  |
| 33 | Профилактические и коррекционные упражнения. Контрольная работа (устные тесты). | Выполнять комплекс профилактических и коррекционных упражнений. | 14.05 |  |  |
| 34 | Профилактические и коррекционные упражнения. Практическое тестирование. | 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.