**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 со сложным дефектом (спецкласс).

5 «Б» 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).

**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 «Физическая культура» 5 «б» 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. | 03.09 |  |  |
| 2 | ОРУ без предметов. Пространственные ориентировки. | Различать направления действий по ориентирам, элементарные сведения передвижения по ориентирам. | 10.09 |  |  |
| 3 | ОРУ. Пространственные ориентировки. | Различать направления действий по ориентирам, элементарные сведения передвижения по ориентирам. | 17.09 |  |  |
| 4 |  ОРУ. Упражнения на осанку. | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса. | 24.09 |  |  |
| 5 | ОРУ. Дыхательные упражнения. | Уметь управлять своим дыханием и выполнять дыхательные упражнения. | 01.10 |  |  |
| 6 | ОРУ. Упражнения в расслаблении мышц. | Уметь выполнять упражнения на расслабление. | 08.10 |  |  |
| 7 | ОРУ с предметом. Упражнения с гимнастическими палками. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. | 15.10 |  |  |
| 8 | ОРУ с предметом. Упражнения с гимнастическими палками. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. | 22.10 |  |  |
| 9 | **II четверть.**О.Т.Б. Основы знаний. | Знать название спортивного инвентаря: мяч, гимнастическая палка, батут | 05.11 |  |  |
| 10 | ОРУ. Упражнения с малыми мячами. | . Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячами. | 12.11 |  |  |
| 11 | Упражнения в тренажерах. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 19.11 |  |  |
| 12 | Упражнения в тренажерах. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 26.11 |  |  |
| 13 | Ходьба в тренажере. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 03.12 |  |  |
| 14 | Ходьба в тренажере. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 10.12 |  |  |
| 15 | Ходьба в тренажере. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 17.12 |  |  |
| 16 | Ходьба в тренажере. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 24.12 |  |  |
| 17 | **IIIчетверть.**О.Т.Б. Основы знаний. | Выполнять простейшие указания учителя. | 14.01 |  |  |
| 18 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 21.01 |  |  |
| 19 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 28.01 |  |  |
| 20 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 04.02 |  |  |
| 21 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 11.02 |  |  |
| 22 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 18.02 |  |  |
| 23 | Игры с О.Р.У.  | Уметь играть в игры. | 25.02 |  |  |
| 24 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 03.03 |  |  |
| 25 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 10.03 |  |  |
| 26 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 17.03 |  |  |
| 27 | **IVчетверть.** О.Т.Б. Основы знаний. | Выполнять простейшие самостоятельные движения и перемещения. | 31.03 |  |  |
| 27 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 07.04 |  |  |
| 28 | Коррекционные игры. | Уметь играть в игры. | 14.04 |  |  |
| 29 | Коррекционные игры. | Уметь играть в игры. | 21.04 |  |  |
| 30 | ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 28.04 |  |  |
| 31 | ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 05.05 |  |  |
| 32 | ЛФК.  | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 12.05 |  |  |
| 33 | Профилактические и коррекционные упражнения. | Выполнять комплекс профилактических и коррекционных упражнений. | 19.05 |  |  |
| 34 | Профилактические и коррекционные упражнения. | Выполнять комплекс профилактических и коррекционных упражнений. | 26.05 |  |  |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 27.08. 2019г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.