**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).

7 «Г» 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 16 учебных часов в год,в том числе контрольных работ - 2, практических работ – 2, поэтому количество часов на прохождение некоторых тем сокращено, часть тем выносится на самостоятельное изучение.

**Содержание тем изучаемого курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание** | **Количество часов** |
| **Основы знаний.** | Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. | 2 ч |
| **ГимнастикаАкробатика** | Построения и перестроения. Строевые упражнения. ОРУ и корригирующие упражнения. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Упражнения на осанку.Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы. Упражнения в расслаблении мышц. Упражнения с гимнастическими палками.Упражнения с большими обручами.Упражнения со скакалками. Упражнения с набивными мячами. 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. | 6 ч |
| **Легкая атлетика.** | Ходьба. Метание. Прыжки. Бег. | 4 ч |
| **Спортивные игры** | Волейбол. Коррекционные игры. Баскетбол. Настольный теннис. Хоккей на полу. | 4 ч |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

**по курсу «Физическая культура» 7 «г» класс 16 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения по разделам** | **Дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | **I четверть.**  О.Т.Б. Основы гигиены.Упражнения с гимнастическими палками, скакалками. | Питание и двигательный режим школьника. Рапорт дежурного;  что такое дистанция.Уметь выполнять различные способы ходьбы. Роль физкультуры в подготовке к труду.Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. | 02.09 |  |  |
| 2 | ОРУ. Дыхательные упражнения.Практическое тестирование. Задания с переноской груза и передачей предметов. Элементы силовой подготовки. | Уметь управлять своим дыханием и выполнять дыхательные упражнения.Выбрать наиболее удачный способ переноски предметов. | 09.09 |  |  |
| 3 | Пространственные ориентировки, строевые упражнения. | Различать направления действий по ориентирам, повороты «направо», «налево», «кругом», «равняйсь», «смирно», «вольно», расчет по порядку, рапорт дежурного. «Что такое дистанция»? ходить спортивной ходьбой. | 16.09 |  |  |
| 4 | Контрольная работа (устные тесты). Упражнения на осанку.Построения и перестроения. Упражнения на развитие мышц рук и ног. | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса. Принимать правильную осанку.Уметь выполнять перестроения и упражнения для укрепления рук и ног. | 23.09 |  |  |
| 5 | Ходьба.Бег. | Уметь выполнять различные способы ходьбы.Бежать в медленном темпе 5 мин, пробегать отрезки дистанции по заданию учителя, правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. | 30.09 |  |  |
| 6 | Упражнения на разгрузку позвоночника. Упражнения на укрепление мышц шеи.Упражнения на укрепление голеностопных суставов и стоп. | Уметь выполнять упражнения на разгрузку позвоночника. Знать комплекс утренней зарядки.Уметь выполнять упражнения для голеностопа. | 07.10 |  |  |
| 7 | Метание.Прыжки в длину | Метать малый мяч с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега правой и левой руками.Знать фазы прыжка с разбега. Уметь прыгать в длину с места и с разбега. | 14.10 |  |  |
| 8 | ОРУ. Упражнения в расслаблении мышц. Лазанье и перелазанье. | Уметь выполнять упражнения на расслабление. Знать, как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться, как избежать травм при выполнении лазанья, согласовывать движения рук и ног в лазанье по гимнастической стенке, перелезать через препятствия и подлезать под ними. | 21.10 |  |  |
| 9 | **II четверть.**  О.Т.Б. Основы знаний.ОРУ с предметом. | Распорядок дня.Закаливание.Знать правила 2-3 разученных игр. | 04.11 |  |  |
| 10 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. | 11.11 |  |  |
| 11 | Прыжки в высоту.Бег. Пионербол. | Уметь прыгать в высоту способом «ножницы». Знать фазы прыжка с разбега. Уметь правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание».Уметь играть в пионербол и знать правила. Знать, как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой, соперником. | 18.11 |  |  |
| 12 | ОРУ. Упражнения с малыми и большими мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячам, выполнять упражнения с предметами в парах. | 25.11 |  |  |
| 13 | Упражнения в тренажерах.Упражнения с большими обручами. | Уметь выполнять упражнения в тренажерахУметь выполнять упражнения с обручами.. | 02.12 |  |  |
| 14 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие.Спортивные игры.Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в игры. Знать правила 2-3 разученных игр. | 09.12 |  |  |
| 15 | Упражнения на равновесие.Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | Уметь выполнять упражнения на пространственно-временную дифференцировку, упражнения на равновесие. | 16.12 |  |  |
| 16 | Контрольная работа (устные тесты).Ходьба.Бег. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. Уметь быстро бежать 60 м, бегать с низкого старта, знать правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; правильно финишировать в беге на 60 м, понятие о скорости, темпе, мышечных усилиях | 23.12 |  |  |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 27.08. 2019г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.