**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).

8 «Ж» 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 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** |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

 **по курсу «Физическая культура» 8 «ж» класс 34 часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения по разделам** | **Дата** | **Примечание**  |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | **I четверть.** О.Т.Б. Основы гигиены. | Знать, что такое правила гигиены после занятий физической культурой. | 3.09 |  |  |
| 2 | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование.  | Выполнять упражнения тестирования. Уметь управлять своим дыханием и выполнять дыхательные упражнения. | 10.09 |  |  |
| 3 | Пространственные ориентировки, строевые упражнения. | Различать направления действий по ориентирам. | 17.09 |  |  |
| 4 |  Контрольная работа (устные тесты). Упражнения на осанку. | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса. | 24.09 |  |  |
| 5 | Упражнения на развитие мышц рук и ног. | Уметь выполнять упражнения для укрепления рук и ног. | 1.10 |  |  |
| 6 | Упражнения на разгрузку позвоночника. Упражнения на укрепление мышц шеи. | Уметь выполнять упражнения на разгрузку позвоночника. | 8.10 |  |  |
| 7 | Упражнения на укрепление голеностопных суставов и стоп. | Уметь выполнять упражнения для голеностопа. | 15.10 |  |  |
| 8 | ОРУ. Упражнения в расслаблении мышц. Лазанье и перелазанье. | Уметь выполнять упражнения на расслабление. | 22.10 |  |  |
| 9 | **II четверть.**О.Т.Б. Основы знаний. ОРУ с предметом. Упражнения с гимнастическими палками. | Основы гигиены, профилактика травм. | 05.11 |  |  |
| 10 | Задания с передачей предметов. Элементы силовой подготовки. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. | 12.11 |  |  |
| 11 | ОРУ. Упражнения с малыми и большими мячами.Упражнения с набивными мячами. Упражнения с флажками. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячами. | 19.11 |  |  |
| 12 | Упражнения в тренажерах. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 26.11 |  |  |
| 13 | Упражнения с большими обручами. | Уметь выполнять упражнения с обручами. | 03.12 |  |  |
| 14 | Упражнения в тренажерах. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 10.12 |  |  |
| 15 | Контрольная работа (устные тесты).Ходьба. | Уметь выполнять различные элементы ходьбы. | 17.12 |  |  |
| 16 | Практическое тестирование. Ходьба. | Уметь выполнять различные элементы ходьбы. | 24.12 |  |  |
| 17 | **IIIчетверть.**О.Т.Б. Основы знаний. | Понятия: спортивный инвентарь. | 14.01 |  |  |
| 18 | Ходьба. | Уметь выполнять различные элементы ходьбы. | 21.01 |  |  |
| 19 | Ходьба. | Уметь выполнять различные элементы ходьбы. | 28.01 |  |  |
| 20 | Метание. | Выполнять броски мяча | 04.02 |  |  |
| 21 | Метание. | Выполнять броски мяча | 11.02 |  |  |
| 22 | Метание. | Выполнять броски мяча | 18.02 |  |  |
| 23 | Метание. | Выполнять броски мяча | 25.02 |  |  |
| 24 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 3.03 |  |  |
| 25 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 10.03 |  |  |
| 26 | Игры с О.Р.У. Контрольная работа (устные тесты). Практическое тестирование. | Уметь играть в игры. | 17.03 |  |  |
| 27 | **IVчетверть.** О.Т.Б. Основы знаний. | Основы гигиены. | 31.03 |  |  |
| 28 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 07.04 |  |  |
| 29 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 14.04 |  |  |
| 30 | Коррекционные игры. ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 21.04 |  |  |
| 31 | Коррекционные игры. ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 28.04 |  |  |
| 32 | ЛФК.  | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 05.05 |  |  |
| 33 | Профилактические и коррекционные упражнения. Контрольная работа (устные тесты). | Выполнять комплекс профилактических и коррекционных упражнений. | 12.05 |  |  |
| 34 | Профилактические и коррекционные упражнения. Практическое тестирование. | Выполнять комплекс профилактических и коррекционных упражнений. | 19.05 |  |  |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 27.08. 2019г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.