**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).

9 «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 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.** | Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры. Купание в открытых водоемах. Анализ техники физических упражнений. | 2ч |
| **ГимнастикаАкробатика** | Построения и перестроения. Строевые упражнения. ОРУ и корригирующие упражнения. Упражнения на скамье. Упражнения на осанку.Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы. Упражнения с гимнастическими палками.Упражнения с большими обручами.Упражнения со скакалками. Упражнения с набивными мячами. Элементы силовой подготовки, упражнения на тренажерах. Акробатические упражнения. Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 6 ч |
| **Легкая атлетика.** | Ходьба. Метание. Прыжки. Бег. | 4 ч |
| **Спортивные игры** |  Коррекционные игры. Баскетбол. Настольный теннис. Волейбол. | 4 ч |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

 **по курсу «Физическая культура» 9 «б» класс 16 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения по разделам** | **Дата** | **Примечание**  |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | **I четверть.** О.Т.Б. Основы знаний. | Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. | 06.09 |  |  |
| 2 | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование.  | Выполнять упражнения тестирования. Уметь управлять своим дыханием и выполнять дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы. | 13.09 |  |  |
| 3 | Пространственные ориентировки, строевые упражнения. Контрольная работа (устные тесты).  | Сдача рапорта. Команды «направо», «налево», «кругом». Понятия «справа», «слева», «между», «рядом», «сзади», «спереди», «снизу», «шеренга», «колонна по одному, по два», «равнение в затылок», «равнение по носкам», «повороты на 180, 270 и 360 градусов прыжком». | 20.09 |  |  |
| 4 | Упражнения на осанку. | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса. | 27.09 |  |  |
| 5 | Построения и перестроения. Упражнения на развитие мышц рук и ног. | Уметь выполнять перестроения и упражнения для укрепления рук и ног. | 04.10 |  |  |
| 6 | Упражнения на разгрузку позвоночника. Упражнения на укрепление мышц шеи. | Уметь выполнять упражнения на разгрузку позвоночника. | 11.10 |  |  |
| 7 | Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на укрепление голеностопных суставов и стоп.ОРУ. Упражнения в расслаблении мышц. Лазанье и перелазанье. | Уметь выполнять упражнения для голеностопа.Уметь выполнять упражнения на расслабление. Перелезать через препятствия и подлезать под ними. | 18.10 |  |  |
| 8 | Бег.Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Бежать в медленном темпе 10-12 мин, пробегать отрезки дистанции по заданию учителя. Уметь играть в игры. | 25.10 |  |  |
| 9 | **II четверть.**О.Т.Б. Основы знаний.Упражнения с гимнастическими палками, скакалками.Задания с переноской груза и передачей предметов. Элементы силовой подготовки. | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками.Водные процедуры. Купание в открытых водоемах. Анализ техники физических упражнений | 08.11 |  |  |
| 10 | Прыжки в высоту. | Уметь правильно отталкиваться в прыжках в высоту. | 15.11 |  |  |
| 11 | ОРУ. Упражнения с малыми и большими мячами.Упражнения с набивными мячами. Акробатика. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячам, выполнять упражнения с предметами в парах.Группировка, перекаты, кувырок, упор присев, стойка на лопатках. | 22.11 |  |  |
| 12 | Прыжки в длину.Бег. Пионербол. | Уметь прыгать в длину с места. Выполнять запрыгивание на предметы.Уметь выполнять элементы игры пионербол. | 29.11 |  |  |
| 13 | Игры с метанием.Спортивные игры.Коррекционные игры. ЛФК | Уметь играть в простые игры. | 06.12 |  |  |
| 14 | Упражнения с большими обручами. Упражнения в тренажерах.Метание. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах.Уметь выполнять упражнения с обручами.Метать малый мяч с 3-5 шагов из различных исходных положений и на дальность правой и левой руками. | 13.12 |  |  |
| 15 | Контрольная работа (устные тесты).Ходьба.Бег. | Уметь выполнять различные способы ходьбыУметь быстро бежать 60 м, знать правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнять беговые упражнения.. | 20.12 |  |  |
| 16 | Практическое тестирование. Ходьба. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 27.12 |  |  |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 27.08. 2019г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.