**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ВОЗМОЖНОСТЬ» ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю  Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смирнова В.А.  Приказ № 45-20/01-09 от 28.08.2020 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»,

изучаемого на базовом уровне

по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2)

2 «А» класс

Учитель: Крупская Евгения Михайловна

2020-2021 учебный год

**Физическая культура.**

По учебному плану школы на 2020-2021 год на изучение данного предмета «Физическая культура» выделено 102 учебных часа в год (3часа в неделю) в том числе контрольных работ - 4, практических работ – 4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание** | **Количество часов** |
| **Основы знаний.** | Основы гигиены. Закаливание. Виды спорта. Режим дня. | 4 ч |
| **Гимнастика Акробатика** | 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. | 35 ч |
| **Легкая атлетика.** | Ходьба. Метание. Прыжки. Бег. | 28 ч |
| **Подвижные игры.** | Коррекционные игры. Элементы баскетбола. Элементы настольного тенниса. Элементы волейбола. | 35 ч |

**Содержание тем изучаемого курса**

**Календарно-тематическое планирование к программе**

**по курсу «Физическая культура» 2 «а» класс 102 часа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения по разделам** | **Дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
|  | **I четверть.**  О.Т.Б. Основы знаний. | Опорно – двигательный аппарат и мышечная система. | 03.09 |  |  |
|  | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование. | Уметь управлять своим дыханием и выполнять дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы. | 08.09 |  |  |
|  | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование. | Уметь управлять своим дыханием и выполнять дыхательные упражнения. | 08.09 |  |  |
|  | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование. | Уметь управлять своим дыханием и выполнять дыхательные упражнения. Дыхательные упражненияво время ходьбы. | 10.09 |  |  |
|  | Пространственные ориентировки. | Команды «направо», «налево», «кругом». | 15.09 |  |  |
|  | Пространственные ориентировки, строевые упражнения. | Понятия «справа», «слева», «между», «рядом», «сзади», «спереди», «снизу», «повороты на 180, 270 и 360 градусов прыжком». | 15.09 |  |  |
|  | Контрольная работа (устные тесты). Упражнения на осанку. | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса. | 17.09 |  |  |
|  | Упражнения на осанку. Построения и перестроения. | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса | 22.09 |  |  |
|  | Упражнения на развитие мышц рук и ног. | Уметь выполнять перестроения и упражнения для укрепления рук и ног. | 22.09 |  |  |
|  | Построения и перестроения. | Понятия «направо», «налево». | 24.09 |  |  |
|  | Упражнения на развитие мышц рук и ног. | Уметь выполнять перестроения и упражнения для укрепления рук и ног. | 29.09 |  |  |
|  | Упражнения на разгрузку позвоночника. | Уметь выполнять упражнения на разгрузку позвоночника. | 29.09 |  |  |
|  | Упражнения на укрепление мышц шеи. | Уметь выполнять упражнения на разгрузку позвоночника. | 01.10 |  |  |
|  | Упражнения на разгрузку позвоночника. Упражнения на укрепление мышц шеи. | Уметь выполнять упражнения на разгрузку позвоночника. | 06.10 |  |  |
|  | Элементы ритмической гимнастики. | Уметь выполнять элементы ритмической гимнастики | 06.10 |  |  |
|  | Упражнения на укрепление голеностопа. | Уметь выполнять упражнения для голеностопа. | 08.10 |  |  |
|  | Элементы ритмической гимнастики. | Уметь выполнять элементы ритмической гимнастики | 13.10 |  |  |
|  | Элементы ритмической гимнастики. | Уметь выполнять элементы ритмической гимнастики | 13.10 |  |  |
|  | ОРУ. Упражнения в расслаблении мышц. | Уметь выполнять упражнения на расслабление. | 15.10 |  |  |
|  | Лазанье и перелазанье. | Перелезать через препятствия и подлезать под ними. | 20.10 |  |  |
|  | Задания с переноской груза и передачей предметов. | Уметь рационально переносить груз в парах. | 20.10 |  |  |
|  | Элементы силовой подготовки. | Уметь выполнять силовые упражнения. | 22.10 |  |  |
|  | Упражнения с гимнастическими палками. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. | 27.10 |  |  |
|  | Упражнения с гимнастическими палками. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. | 27.10 |  |  |
|  | Упражнения со скакалками. | Уметь выполнять упражнения со скакалками. | 29.10 |  |  |
|  | **II четверть.**  О.Т.Б. Основы знаний. | Основы гигиены. | 10.11 |  |  |
|  | ОРУ. Упражнения с малыми и большими мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячам. | 10.11 |  |  |
|  | ОРУ. Упражнения с малыми и большими мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячам. | 12.11 |  |  |
|  | Упражнения с набивными мячами | Выполнять упражнения с предметами в парах. | 17.11 |  |  |
|  | Упражнения с набивными мячами | Выполнять упражнения с предметами в парах. | 17.11 |  |  |
|  | Упражнения с большими обручами. | Уметь выполнять упражнения с обручами. | 19.11 |  |  |
|  | Упражнения с большими обручами. | Уметь выполнять упражнения с обручами. | 24.11 |  |  |
|  | Упражнения в тренажерах. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 24.11 |  |  |
|  | Упражнения в тренажерах. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 26.11 |  |  |
|  | Акробатика. | Группировка, перекаты. Упор присев-упор лежа. Мостик. | 01.12 |  |  |
|  | Акробатика. | Группировка, перекаты. Упор присев-упор лежа. | 01.12 |  |  |
|  | Акробатика. | Кувырок. Стойка на лопатках. | 03.12 |  |  |
|  | Беговые упражнения. | Уметь выполнять беговые упражнения. | 08.12 |  |  |
|  | Беговые упражнения. | Уметь выполнять беговые упражнения. | 08.12 |  |  |
|  | Ходьба. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 10.12 |  |  |
|  | Ходьба. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 15.12 |  |  |
|  | Беговые упражнения. | Уметь выполнять беговые упражнения. | 15.12 |  |  |
|  | Беговые упражнения. | Уметь выполнять беговые упражнения. | 17.12 |  |  |
|  | Ходьба. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 22.12 |  |  |
|  | Бег. | Уметь быстро бежать 60 м, знать правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. | 22.12 |  |  |
|  | Контрольная работа (устные тесты).Ходьба. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 24.12 |  |  |
|  | **IIIчетверть.** О.Т.Б. Основы знаний. | Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. | 12.01 |  |  |
|  | Практическое тестирование. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 12.01 |  |  |
|  | Бег. | Бежать в медленном темпе 10-12 мин. | 14.01 |  |  |
|  | Бег. | Выполнять беговые упражнения. | 19.01 |  |  |
|  | Бег. | Пробегать отрезки дистанции по заданию учителя. | 19.01 |  |  |
|  | Метание. | Метать малый мяч с 3-5 шагов из различных исходных положений и на дальность правой и левой руками. | 21.01 |  |  |
|  | Метание. | Метать малый мяч с 3-5 шагов из различных исходных положений и на дальность правой и левой руками. | 26.01 |  |  |
|  | Метание. | Метать малый мяч с 3-5 шагов из различных исходных положений и на дальность правой и левой руками. | 26.01 |  |  |
|  | Прыжки в длину. | Уметь прыгать в длину с места. Выполнять запрыгивание на предметы. | 28.01 |  |  |
|  | Прыжки в длину. | Уметь прыгать в длину с места. Выполнять запрыгивание на предметы. | 02.02 |  |  |
|  | Прыжки в высоту. | Уметь правильно отталкиваться в прыжках в высоту. | 02.02 |  |  |
|  | Прыжки в высоту. | Уметь правильно отталкиваться в прыжках в высоту. | 04.02 |  |  |
|  | Бег. | Уметь выполнять беговые упражнения. | 09.02 |  |  |
|  | Прыжки в длину. | Уметь прыгать в длину с места двойной и тройной прыжок. Выполнять запрыгивание на предметы. | 09.02 |  |  |
|  | Прыжки в длину. | Уметь прыгать в длину с места двойной и тройной прыжок. Выполнять запрыгивание на предметы. | 11.02 |  |  |
|  | Прыжки в длину. | Уметь прыгать в длину с места двойной и тройной прыжок. Выполнять запрыгивание на предметы. | 16.02 |  |  |
|  | Прыжки в высоту. | Уметь правильно отталкиваться в прыжках в высоту способом «ножницы». | 16.02 |  |  |
|  | Прыжки в высоту. | Уметь правильно отталкиваться в прыжках в высоту способом «ножницы». | 18.02 |  |  |
|  | Прыжки в высоту. | Уметь правильно отталкиваться в прыжках в высоту способом «ножницы». | 23.02 |  |  |
|  | Челночный бег. | Уметь выполнять челночный бег. | 23.02 |  |  |
|  | Пионербол. | Уметь выполнять элементы игры пионербол. | 25.02 |  |  |
|  | Пионербол. | Уметь выполнять элементы игры пионербол. | 02.03 |  |  |
|  | Игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять элементы волейбола. | 02.03 |  |  |
|  | Игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять элементы волейбола. | 04.03 |  |  |
|  | Игры с элементами баскетбола. | Уметь выполнять элементы баскетбола. | 09.03 |  |  |
|  | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. | 09.03 |  |  |
|  | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. | 11.03 |  |  |
|  | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. | 16.03 |  |  |
|  | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. | 16.03 |  |  |
|  | О.Р.У. Практическое тестирование. | Уметь выполнять комплекс упражнений. | 18.03 |  |  |
|  | **IVчетверть.**  О.Т.Б. Основы знаний. | Водные процедуры. Купание в открытых водоемах. Анализ техники физических упражнений. | 30.03 |  |  |
|  | Игры на координацию. | Уметь играть в игры. | 30.03 |  |  |
|  | Игры на координацию. | Уметь играть в игры. | 01.04 |  |  |
|  | О.Р.У. Контрольная работа (устные тесты). | Уметь выполнять комплекс упражнений. | 06.04 |  |  |
|  | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 06.04 |  |  |
|  | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 08.04 |  |  |
|  | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 13.04 |  |  |
|  | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 13.04 |  |  |
|  | Спортивные игры. | Играть в игры с элементами настольного тенниса. | 15.04 |  |  |
|  | Спортивные игры. | Играть в игры с элементами настольного тенниса. | 20.04 |  |  |
|  | Спортивные игры. | Играть в игры с элементами настольного тенниса. | 20.04 |  |  |
|  | Спортивные игры. | Играть в игры с элементами настольного тенниса. | 22.04 |  |  |
|  | Спортивные игры. | Выполнять элементы настольного тенниса. | 27.04 |  |  |
|  | Спортивные игры. | Выполнять элементы настольного тенниса. | 27.04 |  |  |
|  | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 29.04 |  |  |
|  | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 04.05 |  |  |
|  | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 04.05 |  |  |
|  | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 06.05 |  |  |
|  | Спортивные игры. | Играть в игры с элементами настольного тенниса. | 11.05 |  |  |
|  | Спортивные игры. | Выполнять элементы настольного тенниса. | 11.05 |  |  |
|  | Спортивные игры. | Выполнять элементы настольного тенниса. | 13.05 |  |  |
|  | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 18.05 |  |  |
|  | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 18.05 |  |  |
|  | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 20.05 |  |  |
|  | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 25.05 |  |  |
|  | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 25.05 |  |  |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 08.09. 2020г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.