**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

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

4 «А» класс

Учитель: Шишлянникова Светлана Семёновна

2020-2021 учебный год**Физическая культура**

По учебному плану школы на 2020-2021 год на изучение данного предмета «Физическая культура» выделено 34 часа (1 час в неделю).

**Содержание тем изучаемого курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание раздела** | **Количество часов** |
| **Строевые упражнения** | Техника безопасности на уроках физкультуры.Правила поведения в физкультурном зале. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроения. | 8 ч |
| **Подвижные игры** | Разучивание подвижных игр. Правила поведения во время игры.   |  | | --- | | Игра «Салки-догонялки». | | Игра «Мышеловка». | | Игра «Метко в цель». | | Игра «Кто быстрее?» | | Игра «Третий лишний». | | Эстафета с ведением мяча. | | Оценка физических способностей. | | 8ч. |
| **Лёгкая атлетика** | Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа. Метание набивного мешочка.  *Беговые упражнения:*  Равномерный медленный бег 3 мин.  Ходьба с изменением длины и частоты шагов.  Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).  Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.  Бег с заданным темпом и скоростью.  *Прыжки:*  Прыжки в длину по заданным ориентирам.  Прыжок в длину с места.  Многоскоки.  Броски большого, метания малого мяча.  Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.  Бросок мяча в горизонтальную цель.  Бросок мяча на дальность.  Бросок набивного мяча. | 10 ч. |
| **Спортивные игры и эстафеты** | Виды спортивных игр. Правила игр. Основные элементы игр. Комплексы общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.  *Спортивные эстафеты* | 8 ч |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

**по курсу «Физическая культура»**

**4 «А» класс, 34 часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема урока** | **дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
|  | **Строевые упражнения.** Техника безопасности на уроках физкультуры.  Из истории физической культуры. Развитие физической культуры в России. | 2.09 |  |  |
|  | Разучивание комплекса упражнений. Игры на быстроту реакции. | 9.09 |  |  |
|  | Правила ЗОЖ. Весёлые физкультминутки. Разучивание упражнений. | 16.09 |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов. Комплекс упражнений № 1. | 23.09 |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами.  Комплекс упражнений № 2. | 30.09 |  |  |
|  | Утренняя гимнастика. Основные правила выполнения зарядки. | 7.10 |  |  |
|  | Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе. | 14.10 |  |  |
|  | Упражнения в равновесии (стойка на носках, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты). | 21.10 |  |  |
|  | **Подвижные игры.**  Правила игр. Разучивание игр. Считалки для выбора водящего. Правила поведения во время игры. | 28.10 |  |  |
|  | Игра «Салки-догонялки». | 11.11 |  |  |
|  | Игра «Мышеловка». | 18.11 |  |  |
|  | Игра «Метко в цель». | 25.11 |  |  |
|  | Игра «Кто быстрее?» | 2.12 |  |  |
|  | Игра «Третий лишний». | 9.12 |  |  |
|  | Эстафета с ведением мяча. | 16.12 |  |  |
|  | Наши физические способности. *Оценка физических способностей.* | 23.12 |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика.**  Ходьба. ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предмет. | 13.01 |  |  |
|  | Метание набивного мешочка. | 20.01 |  |  |
|  | Прыжок в длину с места. | 27.01 |  |  |
|  | Броски набивного мяча правой и ле­вой рукой. | 3.02 |  |  |
|  | Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». | 10.02 |  |  |
|  | Полоса препят­ствий. | 17.02 |  |  |
|  | Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. | 24.02 |  |  |
|  | Бег с изменением длины и частоты шагов. | 3.03 |  |  |
|  | Беговые упражне­ния на развитие быстроты.  Бег в медленном темпе. | 10.03 |  |  |
|  | Бег с ускорением. Эстафеты. | 17.03 |  |  |
|  | **Спортивные игры и эстафеты**  Броски и ловля мяча в па­рах (подвижные и спортивные игры). | 31.03 |  |  |
|  | Передача и ловля мяча в парах. Ведение мяча на месте. Броски мяча. | 7.04 |  |  |
|  | Прыжки через скакалку. | 14.04 |  |  |
|  | Вращение обруча. | 21.04 |  |  |
|  | Веселые эстафеты с мячами. | 28.04 |  |  |
|  | Эстафета с обручами.Носильщики. | 5.05 |  |  |
|  | Игры и эстафеты по выбору детей. | 12.05 |  |  |
|  | Наши физические способности. *Оценка физических способностей.* | 19.05 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Планируемые результаты обучения по разделам** |
| **Строевые упражнения** | **З*нать*:** технику безопасности на уроках физкультуры.  ***Уметь*** выполнять по инструкции учителя различные строевые упражнения. |
| **Подвижные игры** | ***Знать:*** правила и поведение во время игр.  ***Уметь:***выполнять правила общественного порядка и правила игры.  Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением. |
| **Лёгкая атлетика** | ***Знать:***  как правильно дышать во время ходьбы и бега, правила поведения на уроках лёгкой атлетики.  ***Уметь:***не задерживать дыхание при выполнении упражнений; выполнять ходьбу с различным положением рук. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь командой учителя; |
| **Гимнастика** | ***Знать:*** своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйсь!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «замыкающий». Правила поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время ходьбы и бега. Основные положения рук, ног, туловища. Значение дыхательной гимнастики, упражнений для формирования правильной осанки.  ***Уметь:***выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве. |
| **Спортивные игры и эстафеты** | ***Знать*** виды спорта, названия спортивных игр.  Участвовать в играх и эстафетах. |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 08.09. 2020 г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.