**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)

4«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 68 учебных часа в год (2 часа в неделю) в том числе контрольных работ - 4, практических работ – 4.

**Содержание тем изучаемого курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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. | 26 ч |
| **Легкая атлетика.** | Ходьба. Метание. Прыжки. Бег. | 16 ч |
| **Спортивные игры** | Коррекционные игры. Элементы баскетбола. Элементы настольного тенниса. Элементы волейбола. | 22 ч |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

**по курсу «Физическая культура» 4 «а» класс 68 часа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения по разделам** | **Дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | **I четверть.**  О.Т.Б. Основы знаний. | Опорно – двигательный аппарат и мышечная система. | 01.09 |  |  |
| 2 | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование. | Уметь управлять своим дыханием и выполнять дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы. | 03.09 |  |  |
| 3 | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование. | Уметь управлять своим дыханием и выполнять дыхательные упражнения. | 08.09 |  |  |
| 4 | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование. | Уметь управлять своим дыханием и выполнять дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения во время ходьбы. | 10.09 |  |  |
| 5 | Пространственные ориентировки. | Команды «направо», «налево», «кругом». | 15.09 |  |  |
| 6 | Пространственные ориентировки, строевые упражнения. | Понятия «справа», «слева», «между», «рядом», «сзади», «спереди», «снизу», «повороты на 180, 270 и 360 градусов прыжком». | 17.09 |  |  |
| 7 | Контрольная работа (устные тесты). Упражнения на осанку. | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса. | 22.09 |  |  |
| 8 | Упражнения на осанку. | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса | 24.09 |  |  |
| 9 | Построения и перестроения. Упражнения на развитие мышц рук и ног. | Уметь выполнять перестроения и упражнения для укрепления рук и ног. | 29.09 |  |  |
| 10 | Построения и перестроения. Упражнения на развитие мышц рук и ног. | Уметь выполнять перестроения и упражнения для укрепления рук и ног. | 01.10 |  |  |
| 11 | Упражнения на разгрузку позвоночника. Упражнения на укрепление мышц шеи. | Уметь выполнять упражнения на разгрузку позвоночника. | 06.10 |  |  |
| 12 | Упражнения на разгрузку позвоночника. Упражнения на укрепление мышц шеи. | Уметь выполнять упражнения на разгрузку позвоночника. | 08.10 |  |  |
| 13 | Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на укрепление голеностопа. | Уметь выполнять упражнения для голеностопа. | 13.10 |  |  |
| 14 | Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на укрепление голеностопа. | Уметь выполнять упражнения для голеностопа. | 15.10 |  |  |
| 15 | ОРУ. Упражнения в расслаблении мышц. Лазанье и перелазанье. | Уметь выполнять упражнения на расслабление. Перелезать через препятствия и подлезать под ними. | 20.10 |  |  |
| 16 | ОРУ. Упражнения в расслаблении мышц. Лазанье и перелазанье. | Уметь выполнять упражнения на расслабление. Перелезать через препятствия и подлезать под ними. | 22.10 |  |  |
| 17 | **II четверть.**  О.Т.Б. Основы знаний.Задания с переноской груза и передачей предметов. Элементы силовой подготовки. | Основы гигиены. | 03.11 |  |  |
| 18 | Задания с переноской груза и передачей предметов. Элементы силовой подготовки. | Выбирать наиболее рациональные способы переноски грузов и передачи предметов. | 05.11 |  |  |
| 19 | Упражнения с гимнастическими палками, скакалками. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. | 10.11 |  |  |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками, скакалками. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. | 12.11 |  |  |
| 21 | ОРУ. Упражнения с малыми и большими мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячам. | 17.11 |  |  |
| 22 | Упражнения с набивными мячами. | Выполнять упражнения с предметами в парах. | 19.11 |  |  |
| 23 | Акробатика. | Группировка, перекаты. | 24.11 |  |  |
| 24 | Акробатика. | Кувырок. | 26.11 |  |  |
| 25 | Акробатика. | Упор присев-упор лежа. | 01.12 |  |  |
| 26 | Акробатика. | Стойка на лопатках. | 03.12 |  |  |
| 27 | Упражнения с большими обручами. | Уметь выполнять упражнения с обручами. | 08.12 |  |  |
| 28 | Упражнения с большими обручами. | Уметь выполнять упражнения с обручами. | 10.12 |  |  |
| 29 | Упражнения в тренажерах. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 15.12 |  |  |
| 30 | Упражнения в тренажерах. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 17.12 |  |  |
| 31 | Ходьба. | Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. | 22.12 |  |  |
| 32 | Бег. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 24.12 |  |  |
| 33 | **IIIчетверть.**О.Т.Б. Основы знаний. Контрольная работа (устные тесты).Ходьба. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 12.01 |  |  |
| 34 | Практическое тестирование. Ходьба. | Уметь быстро бежать 60 м, знать правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. | 14.01 |  |  |
| 35 | Бег. | Бежать в медленном темпе 10-12 мин. | 19.01 |  |  |
| 36 | Бег. | Выполнять беговые упражнения. | 21.01 |  |  |
| 37 | Бег. | Пробегать отрезки дистанции по заданию учителя. | 26.01 |  |  |
| 38 | Метание. | Метать малый мяч с 3-5 шагов из различных исходных положений и на дальность правой и левой руками. | 28.01 |  |  |
| 39 | Метание. | Метать малый мяч с 3-5 шагов из различных исходных положений и на дальность правой и левой руками. | 02.02 |  |  |
| 40 | Метание. | Метать малый мяч с 3-5 шагов из различных исходных положений и на дальность правой и левой руками. | 04.02 |  |  |
| 41 | Прыжки в длину. | Уметь прыгать в длину с места. Выполнять запрыгивание на предметы. | 09.02 |  |  |
| 42 | Прыжки в длину. | Уметь прыгать в длину с места. Выполнять запрыгивание на предметы. | 11.02 |  |  |
| 43 | Прыжки в высоту. | Уметь правильно отталкиваться в прыжках в высоту. | 16.02 |  |  |
| 44 | Прыжки в высоту. | Уметь правильно отталкиваться в прыжках в высоту. | 18.02 |  |  |
| 45 | Бег. | Уметь выполнять беговые упражнения. | 23.02 |  |  |
| 46 | Пионербол. | Уметь выполнять элементы игры пионербол. | 25.02 |  |  |
| 47 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. | 02.03 |  |  |
| 48 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. | 04.03 |  |  |
| 49 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. | 09.03 |  |  |
| 50 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. | 11.03 |  |  |
| 51 | Игры с О.Р.У. | Водные процедуры. Купание в открытых водоемах. Анализ техники физических упражнений. | 16.03 |  |  |
| 52 | О.Р.У. | Уметь выполнять комплекс упражнений. | 18.03 |  |  |
| 53 | **IVчетверть.**  О.Т.Б. Основы знаний. | Уметь выполнять комплекс упражнений. | 30.03 |  |  |
| 54 | О.Р.У. Контрольная работа (устные тесты). | Уметь выполнять комплекс упражнений. | 01.04 |  |  |
| 55 | О.Р.У. Практическое тестирование. | Уметь играть в игры. | 06.04 |  |  |
| 56 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 08.04 |  |  |
| 57 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 13.04 |  |  |
| 58 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 15.04 |  |  |
| 59 | Спортивные игры. | Играть в игры с элементами волейбола. | 20.04 |  |  |
| 60 | Спортивные игры. | Играть в игры с элементами волейбола. | 22.04 |  |  |
| 61 | Спортивные игры. | Играть в игры с элементами баскетбола. | 27.04 |  |  |
| 62 | Спортивные игры. | Играть в игры с элементами баскетбола. | 29.04 |  |  |
| 63 | Спортивные игры. | Выполнять элементы настольного тенниса. | 04.05 |  |  |
| 64 | Спортивные игры. | Выполнять элементы настольного тенниса. | 06.05 |  |  |
| 65 | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 11.05 |  |  |
| 66 | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 13.05 |  |  |
| 67 | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 18.05 |  |  |
| 68 | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 20.05 |  |  |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 08.09. 2020г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.