**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 «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»,

 изучаемого на базовом уровне

по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2).

5 «А» класс

Учитель: Крупская Евгения Михайловна.

2020-2021 учебный год

**Физическая культура.**

По учебному плану школы на 2020-2021 год на изучение данного предмета «Адаптивная физкультура» 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 гигиенических знаний. Обувь и одежда при занятиях физической культурой. | **4** |
| **Гимнастика** | ОРУ без предметов. Пространственные ориентировки. Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения. Упражнения в расслаблении мышц. ОРУ с предметом. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с малыми мячами, большими мячами. Упражнения на снарядах и тренажерах. | **10** |
| **Легкая атлетика** | Ходьба. Метание.  | **8** |
| **Игровая деятельность** | Игры с О.Р.У. Игры с метанием. Коррекционные игры. | **7** |
| **ЛФК** | Комплекс оздоровительных упражнений. Профилактические и коррекционные упражнения. | **5** |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

 **по курсу «Адаптивная физкультура» 5 «а» класс 34 часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения по разделам** | **Дата** | **Примечание**  |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | **I четверть.** О.Т.Б. Основы гигиены. | Спортивная форма на уроках физкультуры, правила гигиены после занятий физической культурой. | 01.09 |  |  |
| 2 | ОРУ. Упражнения с малыми мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячами. | 08.09 |  |  |
| 3 | ОРУ. Упражнения с малыми мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячами. | 15.09 |  |  |
| 4 | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 22.09 |  |  |
| 5 | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 29.09 |  |  |
| 6 | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 06.10 |  |  |
| 7 | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 13.10 |  |  |
| 8 | ОРУ с предметом. Упражнения с гимнастическими палками. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. | 20.10 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **II четверть.**О.Т.Б. Основы знаний. | Знать название спортивного инвентаря: мяч, гимнастическая палка, батут | 03.11 |  |  |
| 2 | Круговые движения кистью.Бросание мяча двумя руками (от груди). | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 10.11 |  |  |
| 3 | Круговые движения кистью.Бросание мяча двумя руками (от груди). | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 17.11 |  |  |
| 4 | Круговые движения кистью.Бросание мяча двумя руками (от груди).  | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 24.11 |  |  |
| 5 | Круговые движения кистью.Бросание мяча двумя руками (от груди). | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 01.12 |  |  |
| 6 |  Сгибание фаланг пальцев. Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 08.12 |  |  |
| 7 | Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Выполнение движений плечами. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 15.12 |  |  |
| 8 | Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 22.12 |  |  |
| 9 | **IIIчетверть.**О.Т.Б. Основы знаний. | Выполнять простейшие указания учителя. | 12.01 |  |  |
| 10 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 19.01 |  |  |
| 11 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 26.01 |  |  |
| 12 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 02.02 |  |  |
| 13 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 09.02 |  |  |
| 14 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 16.02 |  |  |
| 15 | Игры с О.Р.У.  | Уметь играть в игры. | 23.02 |  |  |
| 16 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 02.03 |  |  |
| 17 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 09.03 |  |  |
| 18 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 16.03 |  |  |
| 19 | **IVчетверть.** О.Т.Б. Основы знаний. | Выполнять простейшие самостоятельные движения и перемещения. | 30.03 |  |  |
| 20 | Коррекционные игры. | Уметь играть в игры. | 06.04 |  |  |
| 21 | Коррекционные игры. | Уметь играть в игры. | 13.04 |  |  |
| 22 | ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 20.04 |  |  |
| 23 | ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 27.04 |  |  |
| 24 | ЛФК.  | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 04.05 |  |  |
| 25 | Профилактические и коррекционные упражнения. | Выполнять комплекс профилактических и коррекционных упражнений. | 11.05 |  |  |
| 26 | Профилактические и коррекционные упражнения. | Выполнять комплекс профилактических и коррекционных упражнений. | 18.05 |  |  |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 08.09. 2020г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.