**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 умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

5 «Б» 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.

**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. | 35 ч |
| **Легкая атлетика.** | Ходьба. Метание. Прыжки. Бег. | 28 ч |
| **Подвижные игры.** |  Коррекционные игры. Элементы баскетбола. Элементы настольного тенниса. Элементы волейбола. | 35 ч |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

 **по курсу «Физическая культура» 5 «б» 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. | 02.09 |  |  |
| 1. 2
 | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование. | Уметь управлять своим дыханием и выполнять дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы. | 04.09 |  |  |
| 1. 3
 | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование. | Уметь управлять своим дыханием и выполнять дыхательные упражнения. | 09.09 |  |  |
| 1. 4
 | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование. | Уметь управлять своим дыханием и выполнять дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения во время ходьбы. | 11.09 |  |  |
| 1. 5
 | Пространственные ориентировки. | Команды «направо», «налево», «кругом». | 16.09 |  |  |
| 1. 6
 | Пространственные ориентировки, строевые упражнения. | Понятия «справа», «слева», «между», «рядом», «сзади», «спереди», «снизу», «повороты на 180, 270 и 360 градусов прыжком». | 18.09 |  |  |
| 1. 7
 | Контрольная работа (устные тесты). Упражнения на осанку. | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса. | 23.09 |  |  |
| 1. 8
 | Упражнения на осанку. Построения и перестроения.  | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса  | 25.09 |  |  |
| 1. 9
 | Упражнения на развитие мышц рук и ног. | Уметь выполнять перестроения и упражнения для укрепления рук и ног. | 30.09 |  |  |
| 1. 10
 | Построения и перестроения.  | Понятия «направо», «налево». | 02.10 |  |  |
| 1. 11
 | Упражнения на развитие мышц рук и ног. | Уметь выполнять перестроения и упражнения для укрепления рук и ног. | 07.10 |  |  |
| 1. 12
 | Упражнения на разгрузку позвоночника.  | Уметь выполнять упражнения на разгрузку позвоночника. | 09.10 |  |  |
| 1. 13
 | Упражнения на укрепление мышц шеи. | Уметь выполнять упражнения на разгрузку позвоночника. | 14.10 |  |  |
| 1. 14
 | Упражнения на разгрузку позвоночника. Упражнения на укрепление мышц шеи. | Уметь выполнять упражнения на разгрузку позвоночника. | 16.10 |  |  |
| 1. 15
 | Элементы ритмической гимнастики.  | Уметь выполнять элементы ритмической гимнастики | 21.10 |  |  |
| 1. 15
 | Упражнения на укрепление голеностопа. | Уметь выполнять упражнения для голеностопа. | 23.10 |  |  |
| 1. 13
 | **II четверть.**О.Т.Б. Основы знаний. | Основы гигиены. | 04.11 |  |  |
|  | Элементы ритмической гимнастики. | Уметь выполнять элементы ритмической гимнастики | 06.11 |  |  |
| 1. 14
 | ОРУ. Упражнения в расслаблении мышц. | Уметь выполнять упражнения на расслабление. | 11.11 |  |  |
|  | Лазанье и перелазанье. | Перелезать через препятствия и подлезать под ними. | 13.11 |  |  |
| 1. 15
 | Задания с переноской груза и передачей предметов. | Уметь рационально переносить груз в парах. | 18.11 |  |  |
|  | Элементы силовой подготовки. | Уметь выполнять силовые упражнения. | 20.11 |  |  |
| 1. 16
 | Упражнения с гимнастическими палками. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. | 25.11 |  |  |
|  | Элементы ритмической гимнастики. | Уметь выполнять элементы ритмической гимнастики. | 27.11 |  |  |
| 1. 17
 | Упражнения с гимнастическими палками. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. | 02.12 |  |  |
|  | Упражнения со скакалками. | Уметь выполнять упражнения со скакалками. | 04.12 |  |  |
|  | ОРУ. Упражнения с малыми и большими мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячам. | 09.12 |  |  |
| 1. 18
 | ОРУ. Упражнения с малыми и большими мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячам. | 11.12 |  |  |
|  | Упражнения с набивными мячами | Выполнять упражнения с предметами в парах. | 16.12 |  |  |
| 1. 19
 | Упражнения с набивными мячами | Выполнять упражнения с предметами в парах. | 18.12 |  |  |
|  | Упражнения с большими обручами. | Уметь выполнять упражнения с обручами. | 23.12 |  |  |
| 1. 20
 | Упражнения с большими обручами. | Уметь выполнять упражнения с обручами. | 25.12 |  |  |
|  | **IIIчетверть.**О.Т.Б. Основы знаний. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 11.01 |  |  |
| 1. 21
 | Упражнения в тренажерах. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 11.01 |  |  |
| 1. 22
 | Акробатика. | Группировка, перекаты. Упор присев-упор лежа. Мостик. | 13.01 |  |  |
| 1. 23
 | Акробатика. | Группировка, перекаты. Упор присев-упор лежа. | 15.01 |  |  |
| 1. 24
 | Акробатика. | Кувырок. Стойка на лопатках. | 18.01 |  |  |
| 1. 25
 | Беговые упражнения. | Уметь выполнять беговые упражнения. | 18.01 |  |  |
| 1. 26
 | Беговые упражнения. | Уметь выполнять беговые упражнения. | 20.01 |  |  |
| 1. 27
 | Ходьба. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 22.01 |  |  |
| 1. 28
 | Ходьба. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 25.01 |  |  |
| 1. 29
 | Беговые упражнения. | Уметь выполнять беговые упражнения. | 25.01 |  |  |
| 1. 30
 | Беговые упражнения. | Уметь выполнять беговые упражнения. | 27.01 |  |  |
|  | Ходьба. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 29.01 |  |  |
|  | Бег. | Уметь быстро бежать 60 м, знать правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. | 01.02 |  |  |
| 1. 31
 | Контрольная работа (устные тесты). Ходьба. | Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. | 01.02 |  |  |
|  | Практическое тестирование. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 03.02 |  |  |
| 1. 32
 | Упражнения в тренажерах.  | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 05.02 |  |  |
|  | Бег. | Бежать в медленном темпе 10-12 мин. | 08.02 |  |  |
| 1. 33
 | Бег. | Выполнять беговые упражнения. | 08.02 |  |  |
| 1. 34
 | Бег. | Пробегать отрезки дистанции по заданию учителя. | 10.02 |  |  |
| 1. 35
 | Метание. | Метать малый мяч с 3-5 шагов из различных исходных положений и на дальность правой и левой руками. | 12.02 |  |  |
| 1. 36
 | Метание. | Метать малый мяч с 3-5 шагов из различных исходных положений и на дальность правой и левой руками. | 15.02 |  |  |
| 1. 37
 | Метание. | Метать малый мяч с 3-5 шагов из различных исходных положений и на дальность правой и левой руками. | 15.02 |  |  |
| 1. 38
 | Прыжки в длину. | Уметь прыгать в длину с места. Выполнять запрыгивание на предметы. | 17.02 |  |  |
| 1. 39
 | Прыжки в длину. | Уметь прыгать в длину с места. Выполнять запрыгивание на предметы. | 19.02 |  |  |
| 1. 40
 | Прыжки в высоту. | Уметь правильно отталкиваться в прыжках в высоту. | 22.02 |  |  |
| 1. 41
 | Прыжки в высоту. | Уметь правильно отталкиваться в прыжках в высоту. | 22.02 |  |  |
| 1. 42
 | Бег. | Уметь выполнять беговые упражнения. | 24.02 |  |  |
| 1. 43
 | Прыжки в длину. | Уметь прыгать в длину с места двойной и тройной прыжок. Выполнять запрыгивание на предметы. | 26.02 |  |  |
| 1. 44
 | Прыжки в длину. | Уметь прыгать в длину с места двойной и тройной прыжок. Выполнять запрыгивание на предметы. | 01.03 |  |  |
| 1. 45
 | Прыжки в длину. | Уметь прыгать в длину с места двойной и тройной прыжок. Выполнять запрыгивание на предметы. | 01.03 |  |  |
| 1. 46
 | Прыжки в высоту. | Уметь правильно отталкиваться в прыжках в высоту способом «ножницы». | 03.03 |  |  |
|  | Прыжки в высоту. | Уметь правильно отталкиваться в прыжках в высоту способом «ножницы». | 05.03 |  |  |
|  | Прыжки в высоту. | Уметь правильно отталкиваться в прыжках в высоту способом «ножницы». | 10.03 |  |  |
|  | Челночный бег. | Уметь выполнять челночный бег. | 12.03 |  |  |
|  | Пионербол. | Уметь выполнять элементы игры пионербол. | 15.03 |  |  |
|  | Пионербол. | Уметь выполнять элементы игры пионербол. | 15.03 |  |  |
|  | Игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять элементы волейбола. | 17.03 |  |  |
|  | Игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять элементы волейбола. | 19.03 |  |  |
|  | **IVчетверть.**О.Т.Б. Основы знаний.  | Водные процедуры. Купание в открытых водоемах. Анализ техники физических упражнений. | 29.03 |  |  |
|  | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. | 29.03 |  |  |
| 1. 47
 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. | 31.03 |  |  |
| 1. 48
 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. | 02.04 |  |  |
| 1. 49
 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. | 05.04 |  |  |
| 1. 50
 | Игры на координацию. | Уметь играть в игры. | 05.04 |  |  |
| 1. 51
 | О.Р.У. Практическое тестирование. | Уметь выполнять комплекс упражнений. | 07.04 |  |  |
| 1. 52
 | Игры с элементами баскетбола.  | Уметь выполнять элементы баскетбола. | 09.04 |  |  |
| 1. 53
 | Игры на координацию. | Уметь играть в игры. | 12.04 |  |  |
| 1. 54
 | О.Р.У. Контрольная работа (устные тесты). | Уметь выполнять комплекс упражнений. | 12.04 |  |  |
| 1. 55
 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 14.04 |  |  |
| 1. 56
 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 16.04 |  |  |
| 1. 57
 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 19.04 |  |  |
| 1. 58
 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 19.04 |  |  |
| 1. 59
 | Спортивные игры. | Играть в игры с элементами настольного тенниса. | 21.04 |  |  |
| 1. 60
 | Спортивные игры. | Играть в игры с элементами настольного тенниса. | 23.04 |  |  |
| 1. 61
 | Спортивные игры. | Играть в игры с элементами настольного тенниса. | 26.04 |  |  |
| 1. 62
 | Спортивные игры. | Играть в игры с элементами настольного тенниса. | 26.04 |  |  |
| 1. 63
 | Спортивные игры. | Выполнять элементы настольного тенниса. | 28.04 |  |  |
| 1. 64
 | Спортивные игры. | Выполнять элементы настольного тенниса. | 30.04 |  |  |
| 1. 65
 | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 03.05 |  |  |
| 1. 66
 | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 03.05 |  |  |
| 1. 67
 | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 05.05 |  |  |
| 1. 68
 | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 07.05 |  |  |
| 1. 62
 | Спортивные игры. | Играть в игры с элементами настольного тенниса. | 10.05 |  |  |
| 1. 63
 | Спортивные игры. | Выполнять элементы настольного тенниса. | 10.05 |  |  |
| 1. 64
 | Спортивные игры. | Выполнять элементы настольного тенниса. | 12.05 |  |  |
| 1. 65
 | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 14.05 |  |  |
| 1. 66
 | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 17.05 |  |  |
| 1. 67
 | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 17.05 |  |  |
| 1. 68
 | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 19.05 |  |  |
| 1. 102
 | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 21.05 |  |  |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 08.09. 2020г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.