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

|  |  |
| --- | --- |
|  |  УтверждаюДиректор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смирнова В.А.Приказ № 45-20/01-09 от 28.08.20 г |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»,

 изучаемого на базовом уровне

адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

8 «Б» класс

Учитель: Егорова Ольга Владимировна.

2020-2021 учебный год

**Физическая культура**

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

**Содержание тем изучаемого курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание темы** | **Количество часов** |
| **1 Основы знаний.** | О.Т.М. Основы гигиены. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Основные правила развития физических качеств. | **1 ч.** |
| **2. О.Р.У. и корригирующие упражнения.** | О.Р.У. на развитие координации движений. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног. Координация движений конечностей в упражнениях. О.Р.У. с гимнастической палкой. Выпады вперед, влево, вправо с различным положением гимнастической палки. Балансирование палки на ладони. Перебрасывание палки из одной руки в другую.О.Р.У. с набивным мячом. Из положения сидя, мяч вверху наклоны и повороты туловища. Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами.О.Р.У. на развитие пространственных и временных параметров. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор сидя сзади. Ходьба по ориентирам. О.Р.У. с преодолением препятствий. Преодоление препятствий с перешагиванием через них.О.Р.У. с гантелями.О.Р.У. с большими обручами.О.Р.У. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.О.Р.У. Метание различных предметов с места и с разбега. О.Р.У. с мячом. | **11 ч.** |
| **3. Подвижные игры и игровые упражнения.** | Игры с О.Р.У. «Кто дальше и точнее». О.Р.У. «Лучший бегун», «Сумей догнать». О.Р.У. Эстафеты с бегом. О.Р.У. «Сигнал», «Точно в круг». О.Р.У. « Быстро по местам».О.Р.У. «Не коснись пола». О.Р.У. «Точно в ориентир», «Сигнал». Правила игры в баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Повороты без мяча и с мячом. Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока на месте. Ведение мяча в движении с изменением направления. Настольный теннис. Правила соревнований. Работа с ракеткой. Правила игры в футбол. Работа с мячом. Правила игры в волейбол. Работа с мячом.  | **16 ч.** |
| **4. Упражнения на равновесие.** | Ходьба по начерченной на полу линии. Ходьба по начерченной на полу линии с предметами. Ходьба по начерченной на полу линии с различными движениями рук. Ходьба по начерченной на полу линии боком приставными шагами. Стойка на одной ноге, другая в сторону вперед, назад. Стойка на одной ноге, с различными движениями рук. | **6 ч.** |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

 **по курсу «Физическая культура» 8 «Б» класс 34 часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема урока** | **Дата** | **Примечание**  |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | О.Т.М. Основы гигиены. |  |  |  |
| 2 | ОРУ. Дыхательные упражнения.  |  |  |  |
| 3 | Пространственные ориентировки, строевые упражнения. |  |  |  |
| 4 | Контрольная работа (устные тесты). Упражнения на осанку. |  |  |  |
| 5 | Упражнения на развитие мышц рук и ног. |  |  |  |
| 6 | Упражнения на разгрузку позвоночника. Упражнения на укрепление мышц шеи. |  |  |  |
| 7 | Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на укрепление голеностопа. |  |  |  |
| 8 | ОРУ. Упражнения в расслаблении мышц. Лазанье и перелазанье. |  |  |  |
| 9 | ОРУ с предметом. Упражнения с гимнастическими палками, скакалками. |  |  |  |
| 10 | Задания с переноской груза и передачей предметов. Элементы силовой подготовки. |  |  |  |
| 11 | ОРУ. Упражнения с малыми и большими мячами.Упражнения с набивными мячами. Упражнения с флажками. |  |  |  |
| 12 | Упражнения на тренажерах. |  |  |  |
| 13 | Упражнения на равновесие. |  |  |  |
| 14 | Ходьба. Различные способы ходьбы. |  |  |  |
| 15 | Бег. В медленном темпе, пробегать отрезки дистанции по заданию учителя |  |  |  |
| 16 | Прыжки в длину. |  |  |  |
| 17 | Прыжки в высоту. |  |  |  |
| 18 | Игры с О.Р.У. |  |  |  |
| 19 | Игры с О.Р.У. |  |  |  |
| 20 | Метать малый мяч с места из различных исходных положений. |  |  |  |
| 21 | Метать малый мяч с места из различных исходных положений. |  |  |  |
| 22 | Повороты без мяча и с мячом. Техника перемещений. |  |  |  |
| 23 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. |  |  |  |
| 24 | Ведение мяча с изменением высоты отскока на месте. |  |  |  |
| 25 | Ведение мяча в движении с изменением направления. |  |  |  |
| 26 | Правила игры в футбол. Работа с мячом. |  |  |  |
| 27 | Правила игры в волейбол. Работа с мячом. |  |  |  |
| 28 | Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту. |  |  |  |
| 29 | Ходьба по начерченной на полу линии. |  |  |  |
| 30 | Ходьба по начерченной на полу линии с предметами. |  |  |  |
| 31 | Ходьба по начерченной на полу линии с различными движениями рук. |  |  |  |
| 32 | Ходьба по начерченной на полу линии боком приставными шагами. |  |  |  |
| 33 | Стойка на одной ноге, другая в сторону вперед, назад. |  |  |  |
| 34 | Стойка на одной ноге, с различными движениями рук. |  |  |  |
| **Всего** | **34** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Планируемые результаты обучения по разделам** |
| **1 Основы знаний.** | **Обучающиеся получат возможность научиться:**владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности |
| **2. О.Р.У. и корригирующие упражнения.** | **Обучающиеся получат возможность получить:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.  |
| **3. Подвижные игры и игровые упражнения.** | **Обучающиеся получат возможность научиться:**выполнять технические действия базовых видов спорта, а также применить их в игровой деятельности. |
| **4. Упражнения на равновесие.** | **Обучающиеся получат возможность научиться:**выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья. |

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано на ГМОПротокол № 1 от 08.09. 2020 гРук. ГМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бариньяк Ц.А, | СогласованоЗам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Макарова С.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г |