**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 для обучающихся со сложным дефектом (спецкласс).

8«В» 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 34 учебных часа в год (1час в неделю).

**Содержание тем изучаемого курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание** | **Количество часов** |
| **Основы знаний.** | Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. | 4 ч |
| **ГимнастикаАкробатика** | Построения и перестроения. Строевые упражнения. ОРУ и корригирующие упражнения. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Упражнения на осанку.Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы. Упражнения в расслаблении мышц. Упражнения с гимнастическими палками.Упражнения с большими обручами.Упражнения со скакалками. Упражнения с набивными мячами. Задания с переноской груза и передачей предметов. Элементы силовой подготовки, упражнения на тренажерах. Лазанье и перелазанье. Упражнения на равновесие. | 12 ч |
| **Легкая атлетика.** | Ходьба. Метание. Прыжки. Бег. | 9 ч |
| **Спортивные игры** | Элементы волейбола. Коррекционные игры. Элементы баскетбола. Элементы настольного тенниса. Хоккей на полу. | 9 ч |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | | **Тема урока** | | **Планируемые результаты обучения по разделам** | **Дата** | | **Примечание** | |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | | | **I четверть.**  О.Т.Б. Основы гигиены. | | Питание и двигательный режим школьника. Что такое дистанция. | 01.09 |  |  | |
| 2 | | | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование. | | Выполнять упражнения тестирования. | 08.09 |  |  | |
| 3 | | | Пространственные ориентировки, строевые упражнения. | | Различать направления действий по ориентирам. Соблюдать дистанцию при построении;  ходить спортивной ходьбой. | 15.09 |  |  | |
| 4 | | | Контрольная работа (устные тесты). Упражнения на осанку. | | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса. Принимать правильную осанку. | 22.09 |  |  | |
| 5 | | | Построения и перестроения. Упражнения на развитие мышц рук и ног. | | Уметь выполнять перестроения и упражнения для укрепления рук и ног. | 29.09 |  |  | |
| 6 | | | Упражнения на разгрузку позвоночника. Упражнения на укрепление мышц шеи. | | Уметь выполнять упражнения на разгрузку позвоночника. | 06.10 |  |  | |
| 7 | | | Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на укрепление голеностопа. | | Уметь выполнять упражнения ритмической гимнастики и упражнения для голеностопа. | 13.10 |  |  | |
| 8 | | | ОРУ. Упражнения в расслаблении мышц. Лазанье и перелазанье. | | Уметь выполнять упражнения на расслабление. Согласовывать движения рук и ног в лазанье по гимнастической стенке, перелезать через препятствия и подлезать под ними. | 20.10 |  |  | |
| 9 | | | **II четверть.**  О.Т.Б. Основы знаний.ОРУ с предметом. Упражнения с гимнастическими палками, скакалками. | | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. Распорядок дня. | 03.11 |  |  | |
| 10 | | | Переноска груза и передача предметов. Элементы силовой подготовки. | | Выбрать наиболее удачный способ переноски предметов. | 10.11 |  |  | |
| 11 | | | ОРУ. Упражнения с малыми и большими мячами.Упражнения с набивными мячами. Упражнения с флажками. | | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячам, выполнять упражнения с предметами в парах. | 17.11 |  |  | |
| 12 | | | Упражнения в тренажерах. | | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 24.11 |  |  | |
| 13 | | | Упражнения с большими обручами. | | Уметь выполнять упражнения с обручами. | 01.12 |  |  | |
| 14 | | | Упражнения на равновесие. | | Упражнения на равновесие. | 08.12 |  |  | |
| 15 | | | Контрольная работа. (устные тесты).Ходьба. | | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 15.12 |  |  | |
| 16 | | | Практическое тестирование. Ходьба. | | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 22.12 |  |  | |
| 17 | | | **IIIчетверть.**О.Т.Б. Основы знаний. Ходьба. | | Виды спорта. | 12.01 |  |  | |
| 18 | | | Бег. | | Уметь быстро бежать 60 м, бегать с низкого старта, знать правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. | 19.01 |  |  | |
| 19 | | | Бег. | | Бежать в медленном темпе 5 мин, пробегать отрезки дистанции по заданию учителя. | 26.01 |  |  | |
| 20 | | | Метание. | | Метать малый мяч с места из различных исходных положений и на дальность правой и левой руками. | 02.02 |  |  | |
| 21 | | | Метание. | | Метать малый мяч с места из различных исходных положений и на дальность правой и левой руками. | 09.02 |  |  | |
| 22 | | | Прыжки в длину. | | Уметь прыгать в длину с места и с разбега. | 16.02 |  |  | |
| 23 | | | Прыжки в высоту. | | Уметь прыгать в высоту способом «ножницы». Знать фазы прыжка с разбега. Уметь правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание». | 23.02 |  |  | |
| 24 | | | Бег. Пионербол. | | Уметь выполнять элементы пионербола. | 02.03 |  |  | |
| 25 | | | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | | Уметь играть в игры. Знать правила 2-3 разученных игр. | 09.03 |  |  | |
|  | | | | | | |
| 26 | | | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. Знать правила 2-3 разученных игр. | 30.03 |  |  | |
| 27 | | | **IVчетверть.** О.Т.Б. Основы знаний. | Закаливание. Подвижные игры. | 06.04 |  |  | |
| 28 | | | Контрольная работа (устные тесты). Практическое тестирование. | Выполнять тестирование | 13.04 |  |  | |
| 29 | | | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 20.04 |  |  | |
| 30 | | | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 27.04 |  |  | |
| 31 | | | Спортивные игры. | Выполнять элементы волейбола. | 04.05 |  |  | |
| 32 | | | Спортивные игры. | Выполнять элементы баскетбола. | 11.05 |  |  | |
| 33 | | | Спортивные игры. | Выполнять элементы тенниса. | 18.05 |  |  | |
| 34 | | | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 25.05 |  |  | |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 08.09. 2020г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.