**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 с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

9 «Б» класс

Учащиеся:

Учитель: Егорова Елена Васильевна

2020-2021 учебный год

**Физическая культура.**

По учебному плану школы на 2019-2020 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 |
| **Гимнастика****Акробатика** | 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» 9 «Б» класс 34 часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата | **Примечание**  |
| По плану | По факту |
| 1 | **.** О.Т.Б. Основы гигиены. |  |  |  |
| 2 | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование.  |  |  |  |
| 3 | Пространственные ориентировки, строевые упражнения. |  |  |  |
| 4 |  Контрольная работа (устные тесты). Упражнения на осанку. |  |  |  |
| 5 | Построения и перестроения. 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 перелазанные. |  |  |  |
| 9 | О.Т.Б. Основы знаний .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 с большими обручами. |  |  |  |
| 14 | Упражнения на равновесие. |  |  |  |
| 15 | Контрольная работа. (устные тесты).Ходьба. |  |  |  |
| 16 | Практическое тестирование. Ходьба. |  |  |  |
| 17 | О.Т.Б. Основы знаний. Ходьба. |  |  |  |
| 18 | Бег. |  |  |  |
| 19 | Бег. |  |  |  |
| 20 | Метание. |  |  |  |
| 21 | Метание. |  |  |  |
| 22 | Прыжки в длину. |  |  |  |
| 23 | Прыжки в высоту. |  |  |  |
| 24 | Бег. Пионербол. |  |  |  |
| 25 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. |  |  |  |
| 26 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. |  |  |  |
| 27 | **.** О.Т.Б. Основы знаний.  |  |  |  |
| 28 | Контрольная работа (устные тесты). Практическое тестирование. Коррекционные игры. ЛФК. |  |  |  |
| 29 | Игры с О.Р.У. |  |  |  |
| 30 | Игры с метанием. |  |  |  |
| 31 | Спортивные игры. |  |  |  |
| 32 | Спортивные игры. |  |  |  |
| 33 | Спортивные игры. |  |  |  |
| 34 | Коррекционные игры. ЛФК. |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Название раздела | Планируемые результаты обучения по разделам |
| Основы знаний | Знать основные знания основ гигиены и закаливания. |
| **Гимнастика****Акробатика** | Уметь правильно выполнять группировки, перекаты, кувырки, упор присев, стойку на лопатках. |
| **Легкая атлетика.** | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими предметами. Уметь правильно отталкиваться в прыжках в высоту. Метать малый мяч из различных исходных положений и на дальность правой и левой руками. |
| **Спортивные игры** | Уметь играть в простые игры |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 08.09.2020г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.