**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).

 9 «Е» класс

Учащиеся

Учитель: Егорова Елена Васильевна

2020-2021 учебный год

**Физическая культура.**

По учебному плану школы на 2020-2021 год на изучение данного предмета «Физическая культура» выделено 68 учебных часа в год (2часа в неделю).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание** | **Количество часов** |
| **Основы знаний.** | Основы гигиены. Закаливание. Виды спорта. Режим дня. | 8 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. | 24 ч |
| **Легкая атлетика.** | Ходьба. Метание. Прыжки. Бег. | 16 ч |
| **Спортивные игры** |  Коррекционные игры. Элементы баскетбола. Элементы настольного тенниса. Элементы волейбола. | 20 ч |

**Содержание тем изучаемого курса**

**Календарно-тематическое планирование к программе**

 **по курсу «Физическая культура» 9 «Е» класс 68 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата | Примечание  |
| По плану | По факту |
| 1 | . Основы знаний. |  |  |  |
| 2 | Основы гигиены |  |  |  |
| 3 | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование.  |  |  |  |
| 4. | Летние виды спорта |  |  |  |
| 5 | Пространственные ориентировки |  |  |  |
| 6. | Строевые упражнения |  |  |  |
| 7 |  Контрольная работа (устные тесты).  |  |  |  |
| 8. | Упражнения на осанку. |  |  |  |
| 9. | Упражнения на развитие мышц рук и ног. |  |  |  |
| 10. | Упражнения на развитие мышц рук и ног. |  |  |  |
| 11. | Упражнения на разгрузку позвоночника.  |  |  |  |
| 12. | Упражнения на укрепление мышц шеи. |  |  |  |
| 13. | Элементы ритмической гимнастики.. |  |  |  |
| 14. |  Упражнения на укрепление голеностопа |  |  |  |
| 15. | ОРУ. Упражнения в расслаблении мышц.  |  |  |  |
| 16. | Лазанье и перелазанье. |  |  |  |
| 17. | Упражнения с гимнастическими палками. |  |  |  |
| 18. | Упражнения со скакалками |  |  |  |
| 19. | Эстафеты |  |  |  |
| 20. | Задания с переноской груза и передачей предметов.  |  |  |  |
| 21. | .Упражнения с малыми и большими мячами.  |  |  |  |
| 22. | Упражнения с набивными мячами. |  |  |  |
| 23. | Акробатика. |  |  |  |
| 24. | Акробатика. |  |  |  |
| 25. | Упражнения с большими обручами.  |  |  |  |
| 26. | Упражнения на тренажерах. |  |  |  |
| 27. | Ходьба и бег |  |  |  |
| 28. | Контрольная работа (устные тесты).Ходьба. |  |  |  |
| 29. | Практическое тестирование. Ходьба. |  |  |  |
| 30. | Ходьба.Бег. |  |  |  |
| 31. |  Основы знаний. Зимние виды сортп |  |  |  |
| 32. | Бег. |  |  |  |
| 33. | Упражнения на укрепление голеностопа |  |  |  |
| 34. | Метание. |  |  |  |
| 35. | Упражнения на укрепление мышц шеи. |  |  |  |
| 36. | Метание. |  |  |  |
| 37. | Упражнения на равновесие |  |  |  |
| 38. | Прыжки в длину. |  |  |  |
| 39. | Коррекционные игры |  |  |  |
| 40. | Прыжки в высоту |  |  |  |
| 41. | Прыжки в высоту. |  |  |  |
| 42. | Бег. Пионербол. |  |  |  |
| 43. | Виды закаливания |  |  |  |
| 44. | Игры с О.Р.У., |  |  |  |
| 45. | Упражнениями на равновесие |  |  |  |
| 46. | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. Контрольная работа (устные тесты). Практическое  |  |  |  |
| 47. | Практическое тестирование. |  |  |  |
| 48. | Контрольная работа (устные тесты). |  |  |  |
| 49. | Игры с О.Р.У. |  |  |  |
| 50. | Игры с метанием. |  |  |  |
| 51. | Игры с метанием. |  |  |  |
| 52. | О.Т.Б. Основы знаний |  |  |  |
| 53. | Спортивные игры. |  |  |  |
| 54. | Игра с элементами волейбола |  |  |  |
| 55. | Спортивные игры. |  |  |  |
| 56. | Игры с элементами баскетбола |  |  |  |
| 57. | Спортивные игры. |  |  |  |
| 58. | Элементы настольного тенниса |  |  |  |
| 59. | Элементы настольного тенниса |  |  |  |
| 60. | Игры |  |  |  |
| 61. | Упражнениями на равновесие |  |  |  |
| 62. | Коррекционные игры. ЛФК. |  |  |  |
| 63. | Ходьба. Бег |  |  |  |
| 64. | Коррекционные игры. ЛФК. |  |  |  |
| 65. | Упражнения со скакалками |  |  |  |
| 66. | Упражнения на тренажёрах |  |  |  |
| 67. | Основы гигиены |  |  |  |
| 68. | Тесты |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **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

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. Согласовано на ГМО

 Протокол № 1 от 08.09.2020г.

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