**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 1).

9 «А» 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 16 учебных часов в год (1час в неделю) в том числе контрольных работ - 2, практических работ – 2, поэтому количество часов на прохождение некоторых тем сокращено, часть тем выносится на самостоятельное изучение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание** | **Количество часов** |
| **Основы знаний.** | Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая. Измерение ЧСС и контроль своего состояния. | 2 ч |
| **Гимнастика Акробатика** | Основные положения движения. Построения и перестроения. Строевые упражнения. Упражнения на развитие мышц туловища, рук и ног. Упражнения на укрепление мышц голеностопного сустава и стоп. Упражнения на осанку. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для корпуса. Упражнения для ног. Упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения с набивными мячами. Элементы силовой подготовки, упражнения на тренажерах. Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения с гантелями. | 6 ч |
| **Легкая атлетика.** | Ходьба. Метание. Прыжки. Бег. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. | 4 ч |
| **Спортивные игры** | Коррекционные игры. Настольный теннис. | 4ч |

**Содержание тем изучаемого курса**

**Календарно-тематическое планирование к программе**

**по курсу «Физическая культура» 9 «а» класс 16 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения по разделам** | **Дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **I четверть.** О.Т.Б. Основы знаний. Ходьба. | Измерение ЧСС и контроль своего состояния. Как контролировать свое состояние по ЧСС. Специальные олимпийские игры | 07.09 |  |  |
| 2 | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование. Строевые упражнения. | Выполнять упражнения тестирования. Уметь управлять своим дыханием и выполнять дыхательные упражнения. Повороты «направо», «налево», «кругом», «равняйсь», «смирно», «вольно». «Что такое дистанция»? соблюдать дистанцию при построении;  ходить спортивной ходьбой. | 14.09 |  |  |
| 3 | Контрольная работа (устные тесты). Упражнения на осанку. | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса. Принимать правильную осанку. Знать комплекс утренней зарядки. | 21.09 |  |  |
| 4 | Упражнения на развитие мышц рук и ног. | Уметь выполнять упражнения для укрепления рук и ног. | 28.09 |  |  |
| 5 | Упражнения на укрепление голеностопных суставов и стоп. | Уметь выполнять упражнения для голеностопа. | 05.10 |  |  |
| 6 | Упражнения с гимнастическими палками, скакалками. Бег. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. Уметь быстро бежать 60 м, бегать с низкого старта, знать правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бежать в медленном темпе 20 мин. | 12.10 |  |  |
| 7 | Элементы силовой подготовки. Упражнения с малыми мячами. Упражнения с набивными мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами. | 19.10 |  |  |
| 8 | **IV четверть.** О.Т.Б. Основы знаний. Упражнения с большими обручами.  Метание. | Понятие о скорости, темпе, мышечных усилиях. Физическая культура и спорт в России. Виды гимнастики. Уметь выполнять упражнения с обручами. Метать малый мяч с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега правой и левой руками. | 02.11 |  |  |
| 9 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. | 09.11 |  |  |
| 10 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. | 16.11 |  |  |
| 11 | Ходьба. Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | Уметь выполнять упражнения на пространственно-временную дифференцировку, упражнения на равновесие. | 23.11 |  |  |
| 12 | Практическое тестирование. Ходьба. Прыжки в длину, высоту. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. Знать фазы прыжка с разбега. Уметь прыгать с разбега. Уметь подбирать разбег в прыжках. Уметь прыгать в высоту способом «ножницы». | 30.11 |  |  |
| 13 | Настольный теннис. | Знать правила игры в настольный теннис. | 07.12 |  |  |
| 14 | Настольный теннис. | Уметь играть в настольный теннис. | 14.12 |  |  |
| 15 | Настольный теннис. Коррекционные игры. | Судить игру в настольный теннис. Уметь играть в подвижные игры. | 21.12 |  |  |
| 16 | Контрольная работа (устные тесты). Коррекционные игры. | Уметь играть в подвижные игры. | 28.12 |  |  |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 08.09. 2020г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.