**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 «Д» 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» 9 «д» 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. | 03.09 |  |  |
| 2 | ОРУ. Дыхательные упражнения. Практическое тестирование.  | Выполнять упражнения тестирования.  | 10.09 |  |  |
| 3 | Пространственные ориентировки, строевые упражнения. | Различать направления действий по ориентирам. Соблюдать дистанцию при построении;ходить спортивной ходьбой. | 17.09 |  |  |
| 4 |  Контрольная работа (устные тесты). Упражнения на осанку. | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса. Принимать правильную осанку. | 24.09 |  |  |
| 5 | Построения и перестроения. Упражнения на развитие мышц рук и ног. | Уметь выполнять перестроения и упражнения для укрепления рук и ног. | 01.10 |  |  |
| 6 | Упражнения на разгрузку позвоночника. Упражнения на укрепление мышц шеи. | Уметь выполнять упражнения на разгрузку позвоночника.  | 08.10 |  |  |
| 7 | Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на укрепление голеностопа. | Уметь выполнять упражнения ритмической гимнастики и упражнения для голеностопа. | 15.10 |  |  |
| 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. | 22.10 |  |  |
| 9 | **II четверть.**О.Т.Б. Основы знаний.ОРУ с предметом. Упражнения с гимнастическими палками, скакалками. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. Распорядок дня. | 05.11 |  |  |
| 10 | Задания с переноской груза и передачей предметов. Элементы силовой подготовки. | Выбрать наиболее удачный способ переноски предметов. | 12.11 |  |  |
| 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. | 19.11 |  |  |
| 12 | Упражнения в тренажерах. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 26.11 |  |  |
| 13 | Упражнения с большими обручами. | Уметь выполнять упражнения с обручами. | 03.12 |  |  |
| 14 | Упражнения на равновесие. | Упражнения на равновесие. | 10.12 |  |  |
| 15 | Контрольная работа. (устные тесты). Ходьба. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 17.12 |  |  |
| 16 | Практическое тестирование. Ходьба. | Уметь выполнять различные способы ходьбы. | 24.12 |  |  |
| 17 | **IIIчетверть.**О.Т.Б. Основы знаний. Ходьба. | Виды спорта. | 14.01 |  |  |
| 18 | Бег. | Уметь быстро бежать 60 м, бегать с низкого старта, знать правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. | 21.01 |  |  |
| 19 | Бег. | Бежать в медленном темпе 5 мин, пробегать отрезки дистанции по заданию учителя. | 28.01 |  |  |
| 20 | Метание. | Метать малый мяч с места из различных исходных положений и на дальность правой и левой руками. | 04.02 |  |  |
| 21 | Метание. | Метать малый мяч с места из различных исходных положений и на дальность правой и левой руками. | 11.02 |  |  |
| 22 | Прыжки в длину. |  Уметь прыгать в длину с места и с разбега.  | 18.02 |  |  |
| 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». | 25.02 |  |  |
| 24 | Бег. Пионербол. | Уметь выполнять элементы пионербола. | 04.03 |  |  |
| 25 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. Знать правила 2-3 разученных игр. | 11.03 |  |  |
| 26 | Игры с О.Р.У., упражнениями на равновесие. | Уметь играть в игры. Знать правила 2-3 разученных игр. | 18.03 |  |  |
| 27 | **IVчетверть.** О.Т.Б. Основы знаний.  | Закаливание. Подвижные игры. | 01.04 |  |  |
| 28 | Контрольная работа (устные тесты). Практическое тестирование. Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 08.04 |  |  |
| 29 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 15.04 |  |  |
| 30 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 22.04 |  |  |
| 31 | Спортивные игры. | Выполнять элементы волейбола. | 29.04 |  |  |
| 32 | Спортивные игры. | Выполнять элементы баскетбола. | 06.05 |  |  |
| 33 | Спортивные игры. | Выполнять элементы тенниса. | 13.05 |  |  |
| 34 | Коррекционные игры. ЛФК. | Уметь играть в простые игры. | 20.05 |  |  |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 08.09. 2020г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.