

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8
городского округа Чапаевск Самарской области

**Адаптированная рабочая программа
обучающегося 6 «А» класса по предмету
«Физическая культура»**

2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение) 2019г. и учебного плана ГБОУ СОШ № 8 г. о. Чапаевск.

Рабочая программа по физической культуре разработана для учащегося 6 класса с диагнозом ЗПР, который обучается на индивидуальном обучении. Согласно выписке из заключения ПМПК данные обучающийся физически развит и не имеют ограничений для занятий физической культуры.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является **формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Легкая атлетика	7
2	Спортивные игры	7
3	Гимнастика	3
ИТОГО		17

Календарно – тематическое планирование

№	Раздел	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика		4
		ТБ на уроках легкой атлетике. Бег 30-60 метров.	1
		Контрольный бег 60 м.	1
		Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
		Учет прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
2	Спортивные игры. Волейбол		1
		Стойки и передвижения игрока в волейболе.	1
3	Спортивные игры. Баскетбол		4
		Стойка игрока, различные перемещения в баскетболе.	1
		Ведение мяча на месте.	1
		Совершенствование перемещений, ведение мяча в движении.	1
		Совершенствование техники бросков мяча в кольцо одной рукой.	1
4	Гимнастика		3
		Развитие координационных способностей.	1
		Прыжки со скакалкой.	1
		Развитие скоростно-силовых способностей	1
5	Спортивная игра. Футбол		2
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
		Совершенствование техникой ударов по воротам	1

		на точность.	
6	Легкая атлетика		3
		Бег на короткие дистанции.	1
		Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1
		Метание мяча на дальность.	1
ИТОГО			17