

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»
(интегрированное обучение в составе общеобразовательного класса)**

2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 5-9 КЛАССЫ

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, обучающийся в условиях инклюзии. Согласно выписке из заключения ПМПК данный обучающийся физически развит и не имеет 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.

Календарно-тематическое планирование в 6 классе

№	Раздел	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика		12
1.1		Вводный инструктаж. Т.Б на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта 15-30 м.	2
1.2		Совершенствование высокого старта. Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования. Встречная эстафета. Эстафетный бег. История легкой атлетики. Развитие скоростных качеств.	2
1.3		Контрольный урок бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 5 мин. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов.	1
1.4		Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение фазе полёта и приземления. Обучение подбора разбега. Равномерный бег 7 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 8-10 метров.	1
1.5		Совершенствование техники разбега и отталкивания, закрепление фазы полета и приземления при прыжке в длину. Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 8-10 метров. ОРУ. Равномерный бег 9 минут.	1
1.6		Учет прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча с места на дальность. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагиванием» с 3-5 шагов..	1
1.7		Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега, отталкивание, переход планки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
1.8		Учет метания мяча. Игра «Лапта». Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег 11 минут.	1
1.9		Учет прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег до 15 минут.	1
1.10		Строевые упражнения. История: наши соотечественники - Олимпийские чемпионы 2018 года. ОРУ. Учет равномерного бега до 15 минут.	1

2	Кроссовая подготовка		7
2.1		Правила техники безопасности. Бег на средние дистанции. Ходьба и бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Правила техники безопасности.	1
2.2		Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Подвижные игры. Упражнения со скакалками.	1
2.3		Совершенствование бега по пересеченной местности, в гору и под гору. Развитие выносливости. Комплекс упражнений с гандбольными мячами. Подвижная игра «Невод».	1
2.4		Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору, преодоление препятствий. Эстафеты на отрезке до 100 метров. Развитие выносливости.	1
2.5		Бег по пересеченной местности до 2000 метров. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
2.6		Равномерный бег до 17 мин. Прыжок в длину с места. Подтягивание (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки).	1
2.7		Тесты. Челночный бег 3x10 метров. Шестиминутный бег. Подвижная игра «Охотники и утки». Эстафеты с мячами.	1
3	Спортивные игры. Гандбол		8
3.1		Правила техники безопасности при игре в гандбол. История гандбола. Правила игры. Стойка игрока, перемещения и остановка игрока, повороты без мяча и с мячом.	1
3.2		Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении. Подвижная игра « Охотники и утки». ОРУ в движении. Развитие координационных качеств.	1
3.3		Совершенствование техники передвижения, ловли и передачи мяча в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	1
3.4		Совершенствование техники ведения мяча в движении, с изменением направления. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
3.5		Совершенствование техники броска мяча сверху. Учебная игра по упрощенным правилам	1
3.6		Совершенствование индивидуальной техники защиты: блокировка броска, вырывание и выбивание мяча. Закрепление техники опорного броска. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
3.7		Развитие координационных способностей. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Бросок мяча сверху в прыжке. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
3.8		Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1

4	Спортивные игры. Волейбол		3
4.1		История волейбола. Правила техники безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Правила игры.	1
		Закрепление стойки и передвижения игрока в волейболе, передачи мяча в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
		Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Изучение нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
5	Спортивные игры. Баскетбол		17
5.1		Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, различные перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
5.2		Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Закрепление перемещений и стоек в баскетболе. Терминалогия баскетбола. Учебная игра в мини-баскетбол.	1
5.3		Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Совершенствование перемещений, ведение мяча в движении. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
5.4		Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении в парах. Остановка двумя шагами. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	1
5.5		Совершенствование техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Совершенствование ловли и передачи мяча в парах, тройках без сопротивлением защитника. Учебная игра	1
5.6		Совершенствование индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча с разной высотой отскока, закрепление техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра.	1
5.7		Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	1
5.8		Комбинации из освоенных элементов. Техники перемещения и владения мячом, остановка, повороты, ускорения.	1
5.9		Совершенствование ведения мяча в разных стойках, ведущей и неведущей рукой. Бросок мяча в кольцо после остановки. Учебная игра.	1

5.10		Контрольный урок. Бросок мяча в кольцо с места. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок и перехват мяча. Учебная игра	1
5.11		Закрепление техники выполнения комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Учебная игра.	1
5.12		Закрепление позиционного нападения.(5:0) без изменения позиции игроков. Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра.	1
5.13		Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом(2:1). Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1
5.14		Закрепление тактики нападения быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие трех игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1
5.15		Совершенствование тактики позиционного нападения (5:0) с изменением позиций. Закрепление техники и тактики взаимодействия двух и трех игроков в нападении. Учебная игра.	1
5.16		Освоение тактики нападения быстрым прорывом (2:1). Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 , 3:3. Развитие двигательных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
5.17		Изучение организации судейства соревнований по баскетболу, помощь в подготовке места проведения соревнований, инвентаря. Учебная игра	1
6	Гимнастика		18
6.1		Краткая характеристика вида спорта. Виды гимнастики. Аэробика. Акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	1
6.2		Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре в движении. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей	1
6.3		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор(м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей	1
6.4		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей.	1
6.5		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей.	1
6.6		Контрольный урок. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	1
6.7		ОРУ с гимнастическими палками. Опорный	1

		прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей	
6.8		Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей. Эстафеты.	1
6.9		Закрепление опорного прыжка ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Упражнение на гимнастической скамейке. Совершенствование техники кувырка вперед, стойки на лопатках.	1
6.10		Строевые упражнения. Контрольный урок. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Соскок прогнувшись. Совершенствование техники кувырка вперед, назад, стойки на лопатках.	1
6.11		Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату Развитие координационных способностей.	2
6.12		Развитие координационных способностей. Разучивание акробатической комбинации 2 кувырка вперед слитно, мост из положения стоя (с помощью). Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическими предметами	1
6.13		Комплекс упражнений со скакалкой. Развитие координационных способностей. Совершенствование акробатической комбинации. Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическими предметами	1
6.14		Контрольный урок. Выполнение акробатической комбинации. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей	1
6.15		Тесты: наклон вперед из положения сидя, подъем туловища из положения, лежа, с согнутыми ногами. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей	1
6.16		Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Контрольный урок. Лазание по канату в 3 приема. Эстафеты с обручем. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств.	1
6.17		Знания о физической культуре: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Подбор ОРУ для развития различных физических качеств.	1
7	Спортивные игры. Волейбол		12
7.1		Правила техники безопасности в волейболе. Правила игры. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
7.2		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками в парах и тройках через сетку. Нижняя	1

		прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	
7.3		Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Совершенствование Нижней прямой подачи. Встречные эстафеты.	1
7.4		Совершенствование нижней прямой подачи. Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1
7.5		Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
7.6		Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками в парах 10-15 раз. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
7.7		Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
7.8		Контрольный урок. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
7.9		Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	1
7.10		Тактика свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	1
7.11		Закрепление тактики свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после подачи. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Правила самоконтроля. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	1
7.12		Контрольный урок. Нижняя прямая подача. Овладение организаторскими умениями. Использование разученных упражнений, подвижных игр в самостоятельных занятиях физкультурой.	1
8	Спортивная игра. Футбол		4
8.1		История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1
8.2		Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения.	1

		Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	
8.3		Совершенствование техникой ударов по воротам на точность попадания мячом в цель. Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника Учебная игра по упрощенным правилам	1
8.4		Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота Учебная игра по упрощенным правилам.	1
9	Легкая атлетика		9
9.1		Бег на короткие дистанции. Высокий старт и стартовый разгон (15-30м). Совершенствование техникой прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ.	1
9.2		Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств, Старты из различных положений	1
9.3		Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег с ускорением (30-40) метров. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 1000 метров. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ	1
9.4		Метание мяча на дальность. Развитие силовых качеств: упражнения с набивными мячами. Закрепление техники прыжка в высоту. Бег с ускорением (50-60 метров). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ.	1
9.5		Контрольный урок: бег 60 метров, высокий старт и стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. ОРУ	1
9.6		Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1500 метров.	2
9.7		Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег 2000 метров. Развитие силы и выносливости.	1

9.8		Контрольный урок: прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол.	1
10	Кроссовая подготовка		12
10.1		Равномерный бег 10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. История туризма в России и мире. Пеший туризм. Правила техники безопасности.	1
10.2		Преодоление препятствий. Бег 12 мин. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств.	1
10.3		Совершенствование бега по пересеченной местности 2000м. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств.	1
10.4		Равномерный бег. Бег в гору и под гору. Развитие выносливости.	1
10.5		Бег с препятствиями на местности 1000 метров. Подвижная игра «Лапта». Развитие общей и специальной выносливости.	1
10.6		Равномерный бег 1500 метров. Подвижная игра «Лапта». Развитие общей и специальной выносливости.	1
10.7		Контрольный урок. Кросс 2000м. Закрепление навыков прыжков. ОРУ в движении. Учебная игра футбол.	1
10.8		Совершенствование навыков прыжков в длину, метания мяча, техники высокого старта и стартового разгона. ОРУ в движении. Подвижная игра «Лапта».	1
10.9		Тесты: прыжки в длину с места, бег 30 метров, челночный бег 3x10 метров. Совершенствование навыков метания мяча. Техника движения по равнинной местности	2
10.10		Тесты: подтягивание (м), подтягивание в висе лежа (д), 6-ти минутный бег. Эстафеты на закрепление навыков бега, прыжков и метания. Туризм, организация привала. Бережное отношение к природе	2
ИТОГО			102