

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 умственная отсталость, 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 общеподготовительной, 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.	1
1.2		Закрепление техники высокого старта. Обучение стартового разгона.	1
1.3		Совершенствование высокого старта. Бег 30-60 метров.	2
1.4		Контрольный урок бег 60 м.	1
1.5		Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1
1.6		Совершенствование техники разбега и отталкивания.	1
1.7		Учет прыжка в длину с разбега.	1
1.8		Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов.	1
1.9		Учет метания мяча.	1
1.10		Учет прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
1.11		Строевые упражнения.	1
2	Кроссовая подготовка		7
2.1		Правила техники безопасности. Бег на средние дистанции.	1
2.2		Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.	1
2.3		Совершенствование бега по пересеченной местности.	1
2.4		Равномерный бег до 15 минут.	1
2.5		Бег по пересеченной местности до 2000 метров.	1
2.6		Равномерный бег до 17 минут.	1
2.7		Тесты. Челночный бег 3x10 метров.	1
3	Спортивные игры. Гандбол		8
3.1		Правила техники безопасности при игре в гандбол.	1
3.2		Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1
3.3		Совершенствование техники передвижения, ловли и передачи мяча.	1
3.4		Совершенствование техники ведения мяча в движении.	1
3.5		Совершенствование техники броска мяча сверху.	1
3.6		Совершенствование индивидуальной техники защиты.	1

3.7		Развитие координационных способностей.	1
3.8		Совершенствование тактики игры.	1
4	Спортивные игры. Волейбол		3
4.1		История волейбола.	1
		Закрепление стойки и передвижения игрока в волейболе.	1
		Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1
5	Спортивные игры. Баскетбол		17
5.1		Основные правила игры в баскетбол.	1
5.2		Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками.	1
5.3		Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча.	1
5.4		Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте.	1
5.5		Совершенствование техники бросков мяча в кольцо.	1
5.6		Совершенствование индивидуальной техники защиты.	1
5.7		Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
5.8		Комбинации из освоенных элементов.	1
5.9		Совершенствование ведения мяча в разных стойках.	1
5.10		Контрольный урок. Бросок мяча в кольцо с места.	1
5.11		Закрепление техники выполнения комбинации из освоенных элементов.	1
5.12		Закрепление позиционного нападения.(5:0).	1
5.13		Совершенствование тактики игры.	1
5.14		Закрепление тактики нападения быстрым прорывом (2:1).	1
5.15		Совершенствование тактики позиционного нападения (5:0)	1
5.16		Освоение тактики нападения быстрым прорывом (2:1).	1
5.17		Изучение организации судейства соревнований по баскетболу.	1
6	Гимнастика		18
6.1		Краткая характеристика вида спорта. Гимнастика.	1
6.2		Строевые упражнения.	1
6.3		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
6.4		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1
6.5		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
6.6		Контрольный урок. Подъем переворотом в упор.	1
6.7		ОРУ с гимнастическими палками.	1
6.8		Строевые упражнения. ОРУ без предмета.	1
6.9		Закрепление опорного прыжка ноги врозь.	1
6.10		Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	1
6.11		Строевой шаг, повороты на месте.	2
6.12		Развитие координационных способностей.	1

6.13		Комплекс упражнений со скакалкой.	1
6.14		Контрольный урок. Выполнение акробатической комбинации.	1
6.15		Тесты: наклон вперед из положения сидя, пресс.	1
6.16		Строевые упражнения.	1
6.17		Знания о физической культуре.	1
7	Спортивные игры. Волейбол		12
7.1		Правила техники безопасности в волейболе.	1
7.2		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками в парах.	1
7.3		Совершенствование комбинации из освоенных элементов.	1
7.4		Совершенствование нижней прямой подачи.	1
7.5		Освоение техники прямого нападающего удара.	1
7.6		Передача мяча сверху двумя руками в парах 10-15 раз.	1
7.7		Комбинация из освоенных элементов.	1
7.8		Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
7.9		Совершенствование прямого нападающего удара.	1
7.10		Тактика свободного нападения.	1
7.11		Закрепление тактики свободного нападения.	1
7.12		Нижняя прямая подача.	1
8	Спортивная игра. Футбол		4
8.1		История футбола.	1
8.2		Стойки игрока. Перемещения.	1
8.3		Совершенствование техники ударов по воротам на точность.	1
8.4		Комбинация из освоенных элементов.	1
9	Легкая атлетика		9
9.1		Бег на короткие дистанции.	1
9.2		Высокий старт (15-30м).	1
9.3		Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1
9.4		Метание мяча на дальность.	1
9.5		Контрольный урок: бег 60 метров, высокий старт и стартовый разгон.	1
9.6		Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	2
9.7		Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность.	1
9.8		Контрольный урок: прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
10	Кроссовая подготовка		12
10.1		Равномерный бег 10 мин.	1
10.2		Преодоление препятствий. Бег 12 мин.	1
10.3		Совершенствование бега по пересеченной местности 2000 м.	1
10.4		Равномерный бег. Бег в гору и под гору.	1
10.5		Бег с препятствиями на местности 1000 метров.	1
10.6		Равномерный бег 1500 метров.	1
10.7		Контрольный урок. Кросс 2000м.	1
10.8		Совершенствование навыков прыжков в длину,	1

		метания мяча.	
10.9		Тесты: прыжки в длину с места, бег 30 метров, челночный бег 3х10 метров.	2
10.10		Тесты: подтягивание, 6-ти минутный бег.	2
ИТОГО			102