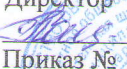


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа им.Н.И.Ульянова «Центр образования»
с.Усолье муниципального района Шигонский Самарской области**

Рекомендовано
Зам. директора по УВР
 М.Г.Кокорина

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.16

Утверждаю
Директор
 Л.Н.Поддипалина
Приказ № 111/1 от 31.08.16



**Адаптированная рабочая программа
(индивидуальная форма обучения)
на 2016-2017 учебный год**

Предмет: физическая культура

Класс: 7

УМК: учебник «Физическая культура» автор М.Я.Виленский, 5-7 класс. М.: «Просвещение», 2013 г

Количество часов в неделю: 0,5

Количество часов в год: 17

Учитель: Миронов Е.Г.

Адаптированная рабочая программа составлена на основе комплексной программы
физического воспитания. 1-11 классы. М., 2007 г
«Просвещение», 2007 г. Допущено Министерством образования Российской Федерации.
Авторы: В.И.Лях., А.А.Зданевич

2016 год
с.Усолье

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа предмета «Физическая культура» для обучающихся 7 класса по адаптированной образовательной программе для детей с ОВЗ в условиях общеобразовательного класса составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных(коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
2. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений: 5-9 кл. В 2 сб./Под.ред В.В.Воронковой .- М.:Просвещение,2006
3. Годового учебного плана календарного графика на 2016-2017уч.год

Основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Базисный учебный план специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида отводит 17 учебных часов для обязательного изучения физической культуры в 5 классе из расчёта 0,5 учебного часа в неделю.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

№	Вид программного материала, направленность.	Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
1	<i>Гимнастика. Акробатика.</i>	-правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; -приёмы выполнения команд « Налево», « направо».	-выполнять команды « Налево», « направо», «кругом»; - соблюдать интервал; -выполнять исходные положения без контроля зрения; -правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; - выполнять опорный прыжок через козла «ноги врозь»; - сохранять равновесие на наклонной плоскости; -выбирать рациональный способ преодоления препятствия; - лазать по канату -произвольным способом; -выбирать наиболее удачный способ переноски грузов.
2	<i>Лёгкая атлетика.</i>	-формы прыжка в длину с разбега.	-выполнять разновидности ходьбы; -пробежать в медленном темпе 4 мин.; - бегать на время 60 метров; - выполнять прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м.; - прыгать способом « перешагивание» с шагов с разбега.
3	<i>Подвижные и спортивные игры.</i>	-расстановку игроков на площадке; -правила перехода играющих; - правила игры в « Баскетбол»; - некоторые правила игры.	-подавать боковую подачу; - разыгрывать мяч на три паса; - вести мяч с различными заданиями; - ловить и передавать мяч.
4	<i>Лыжная подготовка.</i>	-как бежать по прямой и по повороту.	-координировать движения рук и ног при беге по повороту; - свободное катание до 200-300 м.; -бежать на лыжах в быстром темпе до 100 м.

7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	№ лабораторной или практической работы, контрольная работа	Домашнее задание	УЛО
	Легкая атлетика				
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Общеразвивающие упражнения в движении.	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель. Бегать в равномерном темпе 10мин; чередовать бег и ходьбу.	Не предусмотрено в течение всего учебного года.	
2	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в.	1			
3	Строевые упражнения. Медленный бег. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	1			
	Спортивные игры				
4	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках.	1	Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
5	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций.	1			

6	Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты.	1			
7	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	1			
8	Гимнастика с элементами акробатики ТБ на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации; выполнять висы, подтягивания в висе; лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.		
9	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
10	Лыжная подготовка ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.	1	Освоение техники передвижения на лыжах, поворотов, спусков. Закрепление навыка передвижения на лыжах.		
11	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1			
12	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1			
13	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	1			
14	Спортивные игры ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в		Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-		

	движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.	1	баскетбол.		
15	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.	1			
16	Легкая атлетика ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель. Бегать в равномерном темпе 10мин; чередовать бег и ходьбу.		
17	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	1			
Итого		17			