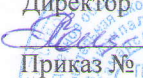


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа им.Н.И.Ульянова «Центр образования»
с.Усолье муниципального района Шигонский Самарской области**

Рекомендовано
Зам.директора по УВР
 М.Г.Кокорина

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.16

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



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

Предмет: физическая культура

Класс: 6

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 6 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 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 обучающегося

№	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.

6 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. Медленный бег. ОРУ 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. ОРУ в движении. Метание мяча.	1			
3	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости.	1			
	Спортивные игры				
4	ТБ на уроках по спортивным играм. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.	1	Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
5	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций.	1			
6	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1			
7	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2	1			

	шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом.				
	Лыжная подготовка				
8	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	Освоение техники передвижения на лыжах, поворотов, спусков. Закрепление навыка передвижения на лыжах.		
9	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.	1			
10	Повороты на месте. Бег по дистанции до 2 км.	1			
11	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1			
	Спортивные игры				
12	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1	Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
13	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций.	1			
14	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Игра.	1			
15	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски.	1			
	Легкая атлетика				
		1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Правильно		

16	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки)		выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель.		
17	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.	1			
Итого		17			