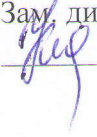


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа им. И.Н.Ульянова «Центр образования»
с. Усолье муниципального района Шигонский Самарской области

Рекомендовано

Зам. директора по УВР
 /М.Г. Кокорина/

Рассмотрено

на педагогическом совете
Протокол №_1_от_30.08.16

Утверждаю

приказ №111/1 от 31.08.16

Директор
 /Л.Н. Подлипалина /



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

Предмет: Физическая культура

Класс: 9 класс

УМК: Учебник «Физическая культура» Лях В.И., Зданевич А.А. М,
«Просвещение», 2010 год

Количество часов в неделю: 0,5 ч.

Количество часов в год: 17 ч.

Учитель: Миронов Евгений Геннадьевич

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 9 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 движениях;

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 поворот; - свободное катание до 200-300 м.; -бежать на лыжах в быстром темпе до 100 м.

9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	№ лабораторной или практической работы, контрольная работа	Домашнее задание	УЛО			
Легкая атлетика ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).						1 1 1 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.
Гимнастика с элементами акробатики Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Строевые упражнения. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).			1 1 1 1	Выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе; лазать по гимнастической стенке, канату.				

9	Лыжная подготовка ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	Освоение техники передвижения на лыжах, поворотов, спусков. Закрепление навыка передвижения на лыжах.		
10	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
11	Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
12	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
13	Спортивные игры ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1	Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
14	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.	1			
15	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления.	1			
16	Легкая атлетика ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м.		

17	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	1	Правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель.	
Итого		17		