

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Общей общеобразовательной средней школы с. Большая Рязань**

<p>Рассмотрено: на заседании М/О учителей протокол № 1 <i>от 28.08</i> 2017г. <i>Левтерова</i> (Левтерова И.В.)</p>	<p>Согласовано : Заместитель директора школы по УВР. «<i>29.08</i>» 2017г. <i>Гавришова</i> (Гавришова Л.Ю.)</p>	<p>Утверждаю: Директор ГБОУ ООШ села Большая Рязань «<i>30.08</i>» 2017. <i>Иниюткина</i> (Иниюткина Н.Г.)</p>
--	---	---

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для 6 класса**

Учитель физической культуры :
Чуваев А.В.

2017 - 2018 учебный год

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

(5 – 9 классы)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (5-9 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2010 г.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Программа ориентирует на последовательное решение основных задач 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 чувства темпа и ритма, 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

Основная форма учебной работы – урок, продолжительность которого составляет 40 мин. Нахождение программного материала по физической культуре учебным планом отводится в 5 классе – 3 часа в неделю, в 6 – 9 классах по 2 часа в неделю.

В программу включены следующие разделы: **гимнастика, акробатика** (элементы), **легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.**

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений, элементами акробатики, упражнениями в лазанье и перелезании, висами и упорами, упражнениями в поднимании и переноске грузов, опорными прыжками и упражнениями в равновесии.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, т.к. при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Уроки лыжной подготовки проводятся при температуре до - 15°C при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом.

Занятия на коньках (дополнительный материал) , плавание и упражнения на брусьях в программный материал не включены, т.к. учреждение не имеет материально-технической базы.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 5 – 9 кл. имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

- Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
- Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
- Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
- Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
- Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.

6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м., прыжки в длину и высоту, метание м/м на дальность.

Тесты проводятся 2 раза в год (в сентябре и мае).

Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями.

1 раз в четверть организуются и проводятся «Дни здоровья».

**Распределение учебного материала по разделам
программы и классам**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Гимнастика	18	18	16	14	14
2.	Легкая атлетика	22	20	20	22	22
3.	Подвижные и спортивные игры	16	18	20	20	20
4.	Лыжи	12	12	12	12	12
5.	Основы знаний	В процессе урока				
	Всего часов:	68	68	68	68	68

ПРОГРАММА

6 КЛАСС

(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

Основы знаний

Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

I четверть (16 часов)

I. Легкая атлетика (11 часов)

Теоретические сведения

Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Ходьба

Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м. по кругу).

Прыжки

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».

Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание м/м на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.)

II. Подвижные игры (5 часов)

Пионербол

Изучение правил игры, расстановку игроков и правила их перемещения на площадке.

Баскетбол

Правила игры. Основная стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча. Повороты на месте.

Игры с элементами ОРУ

Игры с бегом.

Игры с прыжками.

Игры с бросанием, ловлей и метанием.

II четверть (16 час)

I. Гимнастика (14 час)

Теоретические сведения

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Строевые упражнения

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами; на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны вперед, влево, вправо, стоя боком к стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения

Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке; вис на канате с захватом его ногами скрестно.

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне и шеренге. Переноска гимнастической скамейки, бревна, гимнастического козла, гимнастического мата.

Танцевальные упражнения

Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку. Танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

Лазание и перелезание

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий. Лазание по канату произвольным способом.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку (выс. 20-30 см.)

Опорный прыжок

Прыжок через козла ноги врозь.

Подвижные игры (2 часа)

III четверть (20 часов)

I. Лыжная подготовка (12 часов)

Теоретические сведения

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Как бежать по прямой и по повороту.

Практическая часть

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъем по склону «лесенкой». Передвижение на скорость на отрезке 40-60 м. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.

II. Гимнастика (4 часов)

Переноска груза и передача предметов

Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей.

Лазание и перелезание

Перелезание через препятствия разной высоты (до 1 м.). Вис на руках на рейке. Лазание по канату в три приема.

Равновесие

Набивные мячи (бросание и ловля). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук.

Равновесие на одной ноге «ласточка». Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

Построение в различных местах зала. Ходьба по диагонали по начерченной линии, «змейкой», по ориентирам. Повороты кругом без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

III. Подвижные игры (4 часов)

Игры с элементами пионерболла и баскетбола.

IV четверть (16 часов)

I. Легкая атлетика (11 часов)

Ходьба

Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руке.

Бег

Отработка навыков медленного бега. Бег широким шагом на носках. Совершенствование техники бега на скорость.

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте и в движении. Прыжки произвольным способом через набивные мячи. Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту.

Метание

Отработка техники метания м/м в цель и на дальность.

II. Спортивные и подвижные игры (5 часов)

Пионербол. Баскетбол.

Коррекционные игры: на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.