**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Забитуйская средняя общеобразовательная школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждаю  Директор МБОУ  Забитуйская СОШ  В.А.Арзаев  от 31 августа 2018г  Приказ № Осн.73.12 | Согласовано Зам.директора по УВР\_\_\_\_\_\_Е.В.Ящук  от 31 августа 2018 г | Рассмотрено на  МО учителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_от  «28» августа 2018 г Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Рабочая адаптированная программа по предмету

физическая культура

Основного общего образования 6 класса СКО

На 2018 – 2019 учебный год

(индивидуальное обучение на дому)

Составлена на основе специальных образовательных учреждений для 5-9 классов

Программу составила Потапова Людмила Иннокентьевна

Забитуй ,2018

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе ,находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающегося с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе.

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе образовательной программы для учащихся 5-9 классов специального коррекционного образовательного учреждения под редакцией И.М. Бгажноковой (20115год), в связи с особенностями здоровья обучающегося и обучением его на дому.

Основная **цель**– развитие двигательных способностей обучающегося.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
* формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
* коррекция нарушений общего физического развития;
* формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

-воспитание устойчивых морально волевых качеств;

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

**Обучающийся должен уметь:**

* самостоятельно принять правильную осанку в положениях «стоя», «сидя», «лежа», «в ходьбе», «в беге»;
* сочетать глубину и темп дыхания с характером движения;
* умение выполнить их по команде учителя исходных положений;

**Обучающийся должен знать:**

- исходные положения;

- понятия, обозначающие элементарные виды движений (знание их, умение выполнить по словесной инструкции).

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ РАЗДЕЛАМ**

№**п/п**

**Наименование разделов, тем**

**Содержание изучаемого**

**материала**

**Кол-во**

**часов**

**1. Гимнастика**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. Упражнения с предметами. Лазание и перелезание.

10

**2.Лёгкая атлетика**

Ходьба. Прыжки. Метание. Подвижные игры.

7

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**17 часов в год**

**I четверть 4 часа (0,5 часа в неделю)**

**1 урок**

Вводный урок.

**2 урок**

Стойки «вольно», «смирно», «ноги в шаге». Стойка «ногишире плеч» и «ноги на ширине ступни».

Движения руками в разных направлениях, например, правая - вперед, левая - в сторону, правая - вверх, левая - вперед и .т. д.Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».

Стойка на одной ноге, другая - в сторону, вперед, назад (3- 4 сек.).

**3 урок**

Ходьба в строю, начиная с левой ноги. Понятие о ходьбе в ногу.

Ходьба по ленте с перешагиванием через предметы, с предметом (мяч).

Сбивание большим и малым мячом предметов (кегли). Метание в цель.

**4 урок**

Круговые движения прямыми руками вперед и назад в боковой плоскости, налево и направо в лицевой плоскости. Выполнение упражнений для кистей и пальцев рук по словесному заданию учителя.

Ходьба с перешагиванием через препятствия (веревки, палки, мячей). Ходьба с изменением длины шагов.

**II четверть4часа (0,5 часа в неделю)**

**1 урок**

Хлопки или постукивания в медленном, среднем и быстром темпе. Выполнение по памяти комбинаций движений из 3-4 элементов.

Бег с изменением направления, скорости, с препятствием (до 30-40 см.)

**2 урок**

Сочетания разновидностей ходьбы (с изменением направлений по сигналу учителя)

Прыжки на месте на двух ногах с поворотами, с движениями рук.

**3 урок**

Совершенствование умения правильного дыхания в положении «лежа», «стоя», «в ходьбе».

Игра «Слушай сигнал».

**4 урок**

Лёжа на спине с вытянутыми ногами, одна рука на животе, другая на груди – грудное дыхание.

Игра «Слушай сигнал»

**IIIчетверть6 часов (0,5 часа в неделю)**

**1 урок**

Из исходного положения - лежа, сидя, стоя. Сжимание и разжимание кистей рук. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак).

**2 урок**

Повороты туловища в сочетании с наклонами. Приседание на всей ступне и на носках.

Сбивание большим и малым мячом предметов (кегли). Метание в цель.

**3 урок**

Игра «Запрещенное движение».

Выполнение упражнений для кистей и пальцев рук по словесному заданию учителя.

**4 урок**

Прыжки с одной ноги на другую на месте и с продвижением вперед.

Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны

**5 урок**

Лежа на животе - поднимание под счет головы вверх с опорой руками и без опоры («Птички летят», «Лошадка»).

Ходьба с высоким подниманием колен вверх.

Ходьба с подниманием прямых ног вперёд.

**6 урок**

Хлопки в ладони под коленом поднятой вперед прямой ноги.

Хлопки в ладони под коленом поднятой вперед прямой ноги.

Ходьба с высоким подниманием колен вверх. Ходьба с подниманием прямых ног вперед. Хлопки в ладони под коленом поднятой вперед прямой ноги.

**IY четверть 3 часа (0,5 часа в неделю)**

**1 урок**

«Попрыгунчик» (Прыжки на двух ногах).

«С кочки на кочку» (Прыжки с одной ноги на другую).

**2 урок**

Равновесие на одной ноге с различными положениями рук.

Равновесие на одной ноге с различными положениями рук.

**3 урок**

Совершенствование техники. Бросок мяча по корзине двумя руками от груди в движении. Учебная игра

Ходьба с высоким подниманием колен вверх.

Ходьба с подниманием прямых ног вперёд

**ИТОГО: 17 часов**