

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВИКТОРА ВАСИЛЬЕВИЧА ТАЛАЛИХИНА
(МОУ – СОШ №8 ИМ. В.В.ТАЛАЛИХИНА)**

УТВЕРЖДЕНА
приказом МОУ – СОШ № 8
ИМ. В.В.ТАЛАЛИХИНА
от «28» августа 2020 г.
№ 100-1/О

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для ученика 5б класса
Макушина С.Д.
на 2020-2021 учебный год

(на основе программы по физической культуре
В. И. Ляха «Физическая культура»)

Учитель: Черкасская О.Н.

Количество часов: 2 часа в неделю

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для ученика 5б класса Макушина С.Д. разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования МОУ-СОШ №8 ИМ. В.В. ТАЛАЛИХИНА, авторской программы по физической культуре В. И. Ляха «Физическая культура» 5-9 классы, « Просвещение», 2016 год.

Место учебного предмета в учебном плане

По учебному плану МОУ – СОШ №8 ИМ. В.В. ТАЛАЛИХИНА на изучение предмета «Физическая культура» в 5-х классах выделяется 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели.)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа по физической культуре призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, в творческом образовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития;
- выполнять ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации упражнений;
- выполнять опорный прыжок;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); прыжковые упражнения; метания малого мяча в цель и на дальность.
- выполнять передвижения на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- овладеть школой движения, улучшить осанку;
- развивать координационные способности;
- формировать установку на сохранения и укрепления здоровья и безопасного образа жизни.

Особенности реализации программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Обучающийся с ОВЗ получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения.

Исходя из характеристики, обучение проводится с разнообразием видов деятельности и форм контроля (наблюдения, творческие задания, анализ произведений, викторины, тестовые задания, сообщения).

В ходе урока больше времени уделяется личностному общению. В ходе проведения текущей и промежуточной аттестации предусмотрено создание специальных условий для обучающихся с ОВЗ:

- особая форма организации аттестации (в малой группе, индивидуальная) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся;
- привычная обстановка в классе (присутствие своего учителя, наличие наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);
- адаптированные инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся:
 - 1) сокращение письменных заданий,
 - 2) возможность использования материала учебника, словарей, справочных материалов;
- при необходимости - адаптивное изменение текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению и др.);
- при необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
- увеличение времени на выполнение заданий в 1,5 раза;
- возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения.

При отсутствии индивидуальных противопоказаний физическая подготовка слабовидящих обучающихся включает: элементы гимнастики и легкой атлетики, подвижные игры, ходьбу на лыжах.

Содержание курса Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки) Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам. Баскетбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Прикладная ориентированная подготовка. Прикладные ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. Физическая культура (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная

физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	часы	Форма контроля
1	Легкая атлетика	14	Доклад
2	Баскетбол	14	
3	Гимнастика с основами акробатики	14	
4	Лыжная подготовка	16	Доклад
5	Волейбол	10	
	Итого	68	

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока
1			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и спортивным играм. Высокий старт.
2			Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. (техника) - бег 30 м.
3			Обучение высокому старту, бег 60 м. на результат.
4			Прыжок в длину с места (тест). Бег до 6 мин.
5			Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель горизонтальную цель.
6			Встречная эстафета. Подтягивание. Прыжок в длину с разбега.
7			Челночный бег 3x10, метание малого мяча на заданное расстояние.
8			Бросок набивного мяча 2 кг разными способами (из-за головы, от груди, снизу).
9			Контрольные упражнения -бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.
10			Преодоление полосы препятствий. Метание мяча на дальность.

11			Техника выполнения прыжка в высоту (способом перешагивания).
12			Встречные эстафеты с палочкой. Прыжки на короткой скакалке.
Баскетбол (12 часов)			
13			Передвижение и стойка игрока. Остановка двумя шагами. Т/б.
14			Передвижение, остановка двумя шагами. Ведение мяча правой (левой) рукой.
15			Ведение мяча с разной высотой отскока. Комбинации из элементов, техника передвижения.
16			Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Спортивная эстафета с мячом.
17			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
18			Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли .
19			Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо после ведения.
20			Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки..Игра (2x2, 3x3).
21			Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Эстафета с ведением баскетбольного

			мяча.
22			Передача мяча от головы в парах, вырывание и выбивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.
23			Комбинация из освоенных элементов: владение мячом, ловля, передача, ведение, бросок, учебная игра.
24			Учебная игра «Баскетбол» по упрощённым правилам.
Гимнастика с основами акробатики (24 часа)			
25			Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Комплекс упражнений с мячами. Кувырки вперёд.
26			Профилактика травматизма. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.
27			Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации.
28			Подбор одежды для занятий гимнастикой. Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке.
29			Перекатом назад стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя (с помощью).
30			Комплекс упражнений с обручем. Лазание по гимнастической стенке.
31			Равновесие. Ходьба по бревну приставными шагами.

32			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Вис, на гимнастической стенке согнув ноги.
33			Акробатические соединения. Гимнастическая полоса препятствий.
34			Опорный прыжок «Ноги врозь». Висы и упоры.
35			Опорный прыжок «ноги врозь», соскок прогнувшись.
36			Висы и упоры. Ходьба по бревну гимнастическим шагом, с разворотом вокруг себя.
37			Строевые упражнения, подъём туловища (тест). Акробатическое упражнение «пистолетик».
38			Упражнения со скакалкой. Подъём переворотом в упоре на брусьях. Поднимание прямых ног в упоре.
39			Стойка на лопатках. Упоры. Прыжок ноги врозь.
40			Акробатические соединения. Упражнения на перекладинах и брусьях
41			Комплекс упражнений со скакалкой.
42			Два кувырка вперёд слитно.

43			Упражнения на брусьях.
44			Строевые упражнения. Строевой шаг. Тест на гибкость (наклоны вперед).
45			Два кувырка назад слитно. Вис на перекладине.
46			Длинный кувырок вперед. Спортивные эстафеты с элементами гимнастики.
47			Кувырок вперед с разбега. Эстафеты с преодолением препятствий.
48			Подтягивание. Гимнастическая полоса препятствий.
Лыжная подготовка (18 часов)			
49			Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.
50			Повторить попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход.
51			Техника одновременного одношажного хода на оценку. Дистанция 1 км.
52			Техника одновременного бесшажного хода.
53			Подъем в гору скользящим шагом. Техника

			спусков с горок в основной стойке. Дистанция 2 км.
54			Техника спусков. Дистанция 2 км.
55			Торможение «плугом».
56			Совершенствовать технику торможения «плугом». Дистанция 2,5 км.
57			Техника подъема елочкой. Техника торможения «плугом». Дистанция 2,5 км.
58			Техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.
59			Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.
60			Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.
61			Дистанции. Д – 1км., М – 2км.
62			Поворот «плугом» вправо, влево при спусках с горки.
63			Поворот «плугом» вправо, влево при спусках с горки.

64			Круговая эстафета с этапом по 150 м.
65			Прохождение дистанции 1 км. на время.
66			Дистанция 2 км. на время.
Баскетбол (6 часов)			
67			ТС и ТБ по разделу баскетбол. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении.
68			Передача от головы. Техника ведения мяча с разной высотой отскока.

Список используемой литературы для учителей

- 1.Физическая культура.5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций; под ред. М.Я. Виленского (М.: Просвещение, 2014);
2. Физическая культура.8-9 классы», автор -В.И. Лях (М.: Просвещение, 2014);
- 3.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях.- 5 – изд. – М. : Просвещение. 2016.
- 4.Первое сентября my.1sept.ru.

Список используемой литературы для обучающихся:

- 1.Физическая культура 5- 7классы : учеб. для общеобразоват. организаций; под ред. М.Я. Виленского (М.: Просвещение, 2014);
2. Физическая культура 8 – 9 классы: учеб .для общеобразоват. организаций В.И. Лях – 4 изд. – М. Просвещение, 2016.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____Е.А. Подгузова

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО

учителей прикладного цикла

_____Н.А. Крят

Протокол

№ _____

От « ____ » _____ 20 ____ г.