
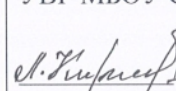
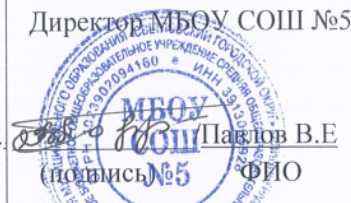


Российская Федерация  
Муниципальное образование "Светловский городской округ"  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5

Рассмотрена на заседании МО	Согласована	Утверждена
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ № 5	Директор МБОУ СОШ №5
 /Нестерова Н.А. (подпись) ФИО	 Кириллова Л.И. (подпись) ФИО	 Павлов В.Е. (подпись) №5 ФИО
Протокол от «21» мая 2021г. № 4	«25» мая 2021г.	«31» мая 2021г.

## АДАптированная рабочая программа

Предмет Физическая культура

Класс 5а, 5б, 5в, 5г

Количество часов в неделю 3

Количество часов за учебный год 105

Документ подписан усиленной  
квалифицированной электронной подписью  
Павлов Валерий Евгеньевич  
Директор  
МБОУ СОШ № 5  
Серийный номер:  
05DDA380008AD20A94C03E858965F04F7  
Срок действия с 12.04.2021 до 12.04.2022  
Подписано: 23.12.2021 09:24 (UTC)

Составители: Фирова Анна Геннадьевна  
Добренко Юлия Викторовна  
Нестерова Наталья Лаврентьевна  
(Фамилия, имя, отчество)

г. Светлый  
2021/2022 учебный год

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 5-го класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО на основе «Рабочей программы по физической культуре 5-9 класс» В.И. Ляха, (Москва: Просвещение, 2016г.) и предназначена для обучающихся с ЗПР.

Учащиеся с ЗПР – это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Адаптированная программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Ожидаемые конечные результаты адаптированной программы - это обеспечение базового уровня образования для обучающихся с ЗПР

В соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об изучении предметных областей: «Основы религиозных культур и светской этики» и «Основы духовно-нравственной культуры народов России» № 08-761 от 25.05.2015г., с письмом Минобрнауки России от 19.01.2018г.№08-96 «О методических рекомендациях» в учебный план введена предметная область «Основы духовно-нравственной культуры народов России» (ОДНКНР), которая предусматривает знание обучающимися норм морали, культурных традиций народов России, формирование представлений об исторической роли традиционных религий и гражданского общества в становлении российской государственности. В рамках реализации предметной области «ОДНКНР» рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» включает в себя внутрипредметный модуль «Игры народов России», составляет 17 часов.

Ориентирована на учебник «Физическая культура. 5-7 класс» М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2016.

### **I. Планируемые предметные результаты**

#### **Знания о физической культуре**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

### **Физическое совершенствование**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

## **ВПМ:            Планируемые предметные результаты (17 часов)**

- Знать правила поведения в спортзале, техника безопасности на занятиях, травматизм и меры его предупреждения, гигиенические требования к одежде.
- Знать правила игр народов России, которые могут служить одним из средств приобщения детей и подростков к народным традициям, что, в свою очередь, представляет важнейший аспект воспитания духовности, формирования системы нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия.
- Классифицировать игры по их функциональной направленности, применять их в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

## **II.    Содержание учебного предмета**

Основное содержание (по темам или разделам)	Характеристика основных видов учебной деятельности
<p><b>История физической культуры.</b> Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности</p>	<p><b>Характеризуют</b> Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. <b>Излагают</b> версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. <b>Рассказывают</b> о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности</p>
<p><b>Физическая культура (основные понятия).</b> Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей</p>	<p><b>Характеризуют</b> понятие «физическое развитие», <b>приводят</b> примеры изменения его показателей, <b>сравнивают</b> показатели физического развития родителей со своими показателями. <b>Измеряют</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. <b>Определяют</b> соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития)</p>
<p>Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений</p>	<p><b>Определяют</b> основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументировано <b>объясняют</b> основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. <b>Характеризуют</b> упражнения по функциональной направленности, <b>отбирают</b> их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. <b>Проводят</b> самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, <b>планируют</b> их в режиме учебного дня и учебной недели</p>
<p>Игры народов России</p>	<p><b>Характеризуют</b> цели и задачи игр народов мира <b>Объясняют</b> правила игры</p>
<p><b>Физическая культура человека.</b> Режим дня, его основное содержание и правила планирования</p>	<p><b>Объясняют</b> значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. <b>Определяют</b> основные пункты собственного режима дня. <b>Составляют</b> индивидуальный режим дня и учебной недели</p>

<p>Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека</p>	<p><b>Характеризуют</b> цель и назначение утренней зарядки. <b>Подбирают</b> упражнения для ин-</p>
	<p>дивидуальных комплексов утренней зарядки, <b>соблюдают</b> последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении</p>
<p>Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности</p>	<p><b>Характеризуют</b> цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. <b>Составляют</b> комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности. <b>Выполняют</b> упражнения физкультминуток и физкультпауз</p>
<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур</p>	<p><b>Характеризуют</b> цель и значение закаливающих процедур. <b>Выделять</b> виды закаливания и <b>определяют</b> их специфические воздействия на организм. <b>Определяют</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, <b>руководствуясь</b> правилами безопасности их проведения</p>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>
<p><b>Организация самостоятельных занятий физической культурой.</b> Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)</p>	<p><b>Выполняют</b> общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга. <b>Выполняют</b> требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом, воздухе. <b>Выявляют</b> нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и <b>устраняют</b> их. <b>Готовят</b> места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий. <b>Выполняют</b> требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, <b>подбирая</b> их для занятий в соответствии с погодными</p>

	условиями
<p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов</p>	<p><b>Характеризуют</b> оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма. <b>Составляют</b> комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. <b>Различают</b> упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп</p>
<p>Физическая нагрузка и способы её дозирования</p>	<p><b>Характеризуют</b> физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма. <b>Регулируют</b> физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования. <b>Записывают</b> с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий. <b>Составляют и оформляют</b> конспекты занятий оздоровительной физической культурой. <b>Описывают</b> технику упражнений для утренней зарядки. <b>Выполняют</b> их в соответствующем темпе и ритме</p>

<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b></p> <p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка)</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности</p>	<p><b>Характеризуют</b> самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Определяют</b> целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p><b>Измеряют и оформляют</b> результаты измерения показателей физического развития.</p> <p><b>Выявляют</b> приросты и <b>проводят</b> анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p><b>Регистрируют</b> показатели ЧСС.</p> <p><b>Пользуются</b> таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки.</p> <p><b>Определяют</b> состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>
<p><b>Баскетбол</b></p> <p>Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.</p>	<p><b>Участвуют</b> в подвижных играх.</p> <p><b>Проявляют</b> интерес и желание <b>демонстрируют</b> свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p><b>Проявляют</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p> <p><b>Характеризуют и демонстрируют</b> технические приемы игры в баскетбол</p> <p><b>Выполняют</b> разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p>



<p><b>Волейбол</b>  Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.</p>	<p><b>Проявляют</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Проявляют</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности</p> <p><b>Демонстрируют</b> разученные технические приемы игры волейбол</p> <p><b>Выполняют</b> разученные технические приемы игры волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях</p>
<p><b>Гимнастика</b>  Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.</p>	<p><b>Называют</b> основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p><b>Демонстрируют</b> технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.</p> <p><b>Выполняют</b> фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью).</p> <p><b>Демонстрируют</b> технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p> <p><b>Выполняют</b> акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p>

<p><b>Легкая атлетика</b>  Основа биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p>	<p><b>Демонстрируют</b> технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.  <b>Выполняют</b> дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.  <b>Воспроизводят</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.  <b>Демонстрируют</b> приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.</p>
<p><b>Прикладные упражнения.</b>  Техника преодоления препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната, скакалки, (2-3 препятствия)/</p>	<p><b>Демонстрируют</b> технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно <b>преодолевают</b> полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>
<p><b>Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.</b> Равномерный бег в медленном темпе до 15 - 20 мин. Переменный бег до 2000м. Бег в медленном темпе в чередовании с упражнениями на развитие силы рук. Бег с преодолением препятствий. Темповый кросс до 1500-2000м.  <b>Развитие скоростной выносливости.</b> Повторный бег с повышенной скоростью 23 раза по 100 м. Бег с ускорениями в гору.  <b>Подвижные игры.</b> Подвижная игра «Знамя», национальные игры</p>	<p><b>Демонстрируют</b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  <b>Выполняют</b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p>

**ВПМ: Содержание учебного предмета (17 часов)**

Русские народные игры	<p><b>Объясняют</b> правила игры</p> <p><b>Проводят</b> занятия, руководствуясь правилами безопасности их проведения</p> <p><b>Знают</b> Русские народные игры, которые служат средством воспитания духовности, системы нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей.</p>
Игры народов Сибири и Дальнего Востока	<p><b>Объясняют</b> правила игры</p> <p><b>Проводят</b> занятия, руководствуясь правилами безопасности их проведения</p> <p><b>Знают</b> игры народов Сибири и Дальнего Востока, которые служат средством воспитания духовности, формирования системы нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей.</p>

### III. Основные формы организации учебных занятий

Основной формой учебных занятий является урок: уроки усвоения новой учебной информации; уроки формирования практических умений и навыков учащихся; уроки совершенствования и знаний, умений и навыков; уроки проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся.

### IV. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Сроки Изучения (пример с	Наименование разделов (или тем)	Общее количество часов на изучение раздела (тем)	Контрольные нормативы
1	2	3	4	5
1		Легкая атлетика	27	6
2		Спортивные игры	19	4
3		Гимнастика	8	5
4		Легкая атлетика	34	8

5		ВПМ «Игры народов России»	17	4
		Итого	105	27