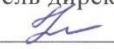



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА На заседании педагогического совета, Протокол № 1 от « 30 » августа 2019_г	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР  Кошикова Н. И.	УТВЕРЖДЕНА Приказом от « 30 » августа 2019 г № 114/П Директор  Вахрушева Н. Ю.
---	--	---



**Адаптированная рабочая программа**

по Физической культуре

класс 5

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы: Медведев Артем Сергеевич,  
учитель Физической культуры и ОБЖ

Год разработки: 2019.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» для обучающихся с ОВЗ

### Основные задачи реализации содержания:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
4. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
5. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
6. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
7. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
8. Развитие основных физических' качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- 9.

### Личностные, Метапредметные и Предметные результаты освоения содержания курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
  - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
  - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

#### • Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
  - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
  - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

## 2. Содержание адаптированной программы курса «Физическая культура 5Б класс»

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Спортивные игры	18
2	Гимнастика	10
3	Лыжная подготовка	12
4	Легкая атлетика	28
Итого		68

№ раздела	Название раздела	Тема
1	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока Ведение мяча на месте Остановка двумя шагами и прыжком Стойки и повороты Ведение мяча с изменением скорости, броски мяча, учебные игры 3х3, 4х4, 5х5.
2	Гимнастика акробатика	Акробатика кувырок вперед и назад, стойки на лопатках, акробатические соединения, висы, подтягивания, комбинации на перекладине, опорный прыжок, строевые упражнения, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.
3	Лыжная подготовка	Подборка лыжного инвентаря, одновременный бесшажный, двушажный, эстафетный бег, попеременные ходы, игры на лыжах, спуски и подъемы, торможения. ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.
4	Легкая атлетика	Высокий старт, Стартовый разгон, Бег на короткие дистанции, Бег 60 метров, Прыжок в длину с разбега, Метание малого мяча, Бег на средние дистанции, прыжки в высоту способом перешагивания. Кроссовая подготовка. Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	В том числе	
			Общие виды деятельности	Практические работы
1	Спортивные игры	18	Стойка и передвижения игрока Ведение мяча Остановка двумя шагами и прыжком учебные игры 3x3, 4x4,	18
2	Гимнастика с элементами акробатики	10	Строевые упражнения, Гимнастические мост, Ходьба по бревну, Кувырки стойки на лопатках, висы, лазанье по канату, прыжки через гимнастического козла	10
3	Лыжная подготовка	12	Подборка лыжного инвентаря, ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.	12
4	Легкая атлетика	28	Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта	28
6	Теория	В процес се урока	-	-
	Итого:	68	-	68

№ урока	Тема урока раздела
<b>Легкая атлетика 9 ч</b>	
1	Ходьба и бег. Низкий старт.
2	Ходьба и бег. Высокий старт
3	Ходьба и бег. Высокий старт
4	Прыжок в длину с места
5	Прыжок в длину с места
6	Прыжок в длину с места
7	Метание малого мяча на дальность
8	Метание малого мяча на дальность
9	Метание малого мяча на дальность
<b>Спортивные игры 11 ч</b>	
10	Повороты с мячом и без мяча Остановка прыжком
11	Повороты с мячом и без мяча Остановка прыжком
12	Ведение мяча с изменением направления движения
13	Броски мяча по кольцу двумя руками сверху
14	Броски мяча по кольцу двумя руками сверху
15	Ведение мяча в движении Повороты с мячом.

16	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра 3х3,
17	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра 3х3,
18	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением
19	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам
20	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам
<b>Гимнастика 10 ч</b>	
21	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках
22	Стойка на голове с согнутыми ногами
23	Акробатические комбинации из 4-5элементов
24	Акробатические комбинации из 4-5элементов
25	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе
26	Соскок вперед и назад Упражнения на гимнастической скамейке.
27	Соскок вперед и назад Упражнения на гимнастической скамейке.
28	Висы и упоры. Подтягивание в висе
29	Опорный Прыжок через гимнастического козла
30	Опорный Прыжок через гимнастического козла
<b>Лыжная подготовка 12 ч</b>	
31	Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 1 км.
32	Одновременный двушажный ход Прохождение дистанции 1 км
33	Одновременный двушажный ход Прохождение дистанции 1 км
34	Попеременный двушажный ход Прохождение дистанции 1 км.

35	Спуски и подъемы Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.
36	Спуски и подъемы Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.
37	Подъем в гору скользящим шагом.
38	Подъема «елочкой» повороты на месте
39	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,
40	Лыжная эстафета. Игры на лыжах
41	Совершенствование техники подъема «елочкой»
42	Совершенствование спусков в средней стойке
<b>Спортивные игры 4 ч</b>	
43	Стойки и перемещения Ведение мяча с изменением скорости.
44	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге
45	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо.
46	Броски мяча по зонам Игра в мини-баскетбол.
<b>Легкая атлетика 2 ч</b>	
47	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
48	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 4 минут.
<b>Спортивные игры 3 ч</b>	
49	Вырывание и выбивание мяча. Развитие координационных качеств
50	Учебно – тренировочная игра 3х 3. Развитие координационных качеств.
51	Атака с длинными передачами Игра в мини-баскетбол



**Легкая атлетика 17 ч**

52	Бег 60 метров Бег в медленном темпе до 5 минут.
53	Метание теннисного мяча на дальность
54	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега
55	Стойки и перемещения
56	Ловля и передача мяча от груди на месте
57	Прыжки в высоту способом «перешагивания
58	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
59	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
60	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
61	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
62	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.
63	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
64	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
65	Метание малого мяча на дальность
66	Метание малого мяча на дальность
67	Метание малого мяча на дальность
68	Равномерный бег до 2-х км.