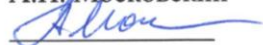


**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «АБСОЛЮТ»**

**«Рассмотрено и
принято»**

Методическим
объединением
Протокол № 1
от 30.08.2019
Руководитель МО
А.Н. Московский



«Согласовано»

Зам. директора по УР
Д.С. Шульгина
30.08.2019



**Введено приказом № 149/1
о/д**

от 30.08.2019

Директор
М.М. Прочухаева




**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура
5 «А» класс**

Рабочую программу составила: *Баранов Ю.М.*

- планируемые результаты освоения учебного предмета,
- содержание учебного предмета,
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

2019-2020 учебный год

Аннотация к рабочей программе основной школы учебного предмета «Физическая культура» (5 класс)

Место в учебном плане/недельная нагрузка	Основной уровень образования, учебный план 5 класс, 3 часа в неделю
Базовый/профильный/углубленный/курс. Обоснование выбора курса	Программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников
Документы в основе составления рабочей программы	1. ФГОС НОО для детей с ОВЗ, примерной АООП для детей с ОВЗ, программы В.В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительных, 5-9 классов» М.: «Просвещение» 2014.
Учебники	
Другие пособия (если используются)	<p>1. Лях В. И., Зданевич А.А. «Развернутое тематическое планирование по комплексной программе (двухчасовой вариант)» /авт. сост. М.И. Васильева. – изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2011.;</p> <p>2. Мамедов К. Р. «Тематическое планирование по 2-3 часовой программе 1-11 классы», Учитель 2009;</p> <p>3. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР)». – Спб.: «ДНТСТВО - ПРЕСС», 2006.</p> <p>4. Физическая культура: развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И. Лях, А.А. Зданевича (двухчасовой вариант). Авторы составители М.И. Васильева, И.А. Гордияш и др. 2-е издание.- Волгоград: Учитель. 2011 г.</p>
Электронные ресурсы (если используются)	<ul style="list-style-type: none"> • http://www.proschkolu.ru • http://www.uchportal.ru • http://interneturok.ru

Планируемые результаты освоения содержания курса

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Предметные результаты

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений.

Метапредметные результаты.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (в процессе уроков).

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика и акробатика (20 ч)

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- лазание и перелезание;
- равновесие;

- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (26 ч)

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры (34ч)

Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Футбол . Ознакомление с правилами и расстановкой игроков на поле. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами баскетбола, пионербола, волейбола и футбола.

Для обучающихся, освобожденных от физической нагрузки, в Программу включена игра в гольф. При наличии таких учащихся в классе, игровая часть урока проводится дифференцированно.

Лыжная подготовка (22ч)

Ходьба на лыжах, бег на лыжах, подъем, спуск. *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Контроль двигательной подготовленности и уровня развития физических качеств.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек.)	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров (сек.)	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров (мин.)	7.00	6.00	5.00	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места (см.)	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега (м)	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	50	80	100	60	85	105
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	20	23	25	11	13	15
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (раз)	24	28	30	22	26	28
Льжные гонки 1000 метров (мин.)	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс (102 ч.)

№	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	
1	Легкая атлетика 18 часов	Основные знания. Инструктаж по технике безопасности.	1	
2		Низкий старт. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	1	
3		Низкий старт. Бег 30м.	1	
4		Бег на результат 60 м.	1	
5		Высокий старт.	1	
6		Бег в равномерном темпе до 5 минут.	1	
7		Кроссовый бег.	1	
8		Бег 1000 м.	1	
9		Челночный бег.	1	
10		Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1	
11		Специальные беговые упражнения.	1	
12		Эстафеты, встречная эстафета.	1	
13		Прыжок в длину с места.		2
14				
15		Метание теннисного мяча с места на дальность.		2
16				
17		Метание малого мяча с места в цель.		2
18				
19		Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1	

20	Спортивные игры 8 часов	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
21		Передача сверху во встречных колоннах.	2
22		Подача и отбивание мяча через сетку.	2
24			
25		Прием мяча снизу.	2
26			
27	Гимнастика 20 часов	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности.	1
28		Построение и перестроение на месте.	1
29		Строевой шаг. Размыкание и смыкание.	1
30		Два кувырка вперед слитно.	2
31			
32		Мост из положения стоя с помощью.	2
33			
34		Акробатическая комбинация.	4
35			
36			
37			
38		Опорный прыжок.	3
39			
40		Равновесия.	2
41			
42	Гимнастическая полоса препятствий.	2	
43			
44	Строевые упражнения.	2	
45			
46			
47	Лыжная подготовка 18 часов	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности.	1
48		Одновременный двухшажный ход.	2
49			
50		Одновременный бесшажный ход.	2
51			
52		Подъём "ёлочкой".	2
53			
54		Торможение и поворот упором.	2
55			
56		Игры на лыжах.	2
57			
58		Передвижение на лыжах до 2 км.	2
59			
60	Прохождение 1500м в среднем темпе.	2	
61			
62	Спуски со склона.	2	
63			
64	Спортивные игры 23 часа	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1
65		Ведение мяча шагом, бегом.	1
66		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1

67		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	2	
68				
69			Учебная игра.	3
70				
71			Волейбол. Поддача снизу.	1
72			Упражнения в парах.	1
73			Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	2
74				
75				
76			Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	2
77				
78			Учебная игра.	3
79				
80			Прием и передача мяча сверху двумя руками.	2
81			Нижняя прямая подача.	2
82				
83				
84			Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2
85				
86			Лёгкая атлетика 18 часов	Инструктаж по технике безопасности.
87	Ускорение с высокого старта.	1		
88	Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1		
89	Скоростной бег до 50 м.	1		
90	Бег на результат 60 м.	1		
91	Бег в равномерном темпе до 7 минут.	1		
92	Кроссовый бег.	2		
93				
94	Бег 1000 м.	2		
95				
96	Челночный бег.	1		
97	Прыжок в длину с места.	2		
98				
99	Бег по пересеченной местности.	1		
100	Полоса препятствия.	1		
101	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	1		
102	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.	1		