

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск - Шахтинский

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания
методической кафедры гуманитарного,
художественно - эстетического и
оздоровительного цикла
МБОУ СОШ № 3
от 30.08.2021 № 2

подпись секретарь МО Храмченкова Ю.Г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

подпись Н.А.Яценко

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №3 _____

Приказ от 30.08.2021

№ 846

Подпись руководителя _____

И.А. Золотова

Печать



АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 5Б класс

Учитель: **Басакина Анастасия Евгеньевна**

на 2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре, составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного образования, примерной программы основного общего образования федерального перечня учебников, рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе МБОУ СОШ №3, базисного учебного плана, авторского тематического планирования учебного материала В.И.Ляха и требований к результатам общего образования.

Цель программы: формирование у учащихся с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения устной деятельности. Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы: повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной работоспособности в режиме учебной деятельности.

Обогащение знаний о технике выполнения разделов программы по гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Воспитание воли, инициативы, настойчивости в преодолении трудностей.

Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Постановление Министерства общего и профессионального образования Ростовской области №7 от 21.12.2017 «Об утверждении Порядка Регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации Ростовской области и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, в том числе детей-инвалидов, в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях»

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета .

В процессе освоения курса у учащихся школы формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

— Учебная программа характеризуется: умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

--умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Учебно-методические пособия, используемые для достижения планируемых результатов. Комплексная программа физического воспитания 5 классы. Автор: В.И. Лях.: Просвещение, 2016 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

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;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

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 решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметные результаты:

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

в доступной форме объяснять правила (технику) анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

владеть знаниями теоретических действий 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.

Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Содержание учебного предмета.

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка 40ч

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта(теория); в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)(теория); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в

длину(теория); выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».(теория)

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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.

Гимнастика с элементами акробатики 18ч

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

Спортивные игры 40 ч

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Учебно-тематический план

№п/п	Название раздела	Количество часов	
1.1	Легкая атлетика.	31	
1.2	Кроссовая подготовка		
1.3	Спортивные игры	волейбол	19 ч .
1.4		баскетбол	26 ч.
1.5	Гимнастика	18ч.	
	Всего:	94ч.	

Календарно-тематическое планирование

№п/п		Название раздела	Дата проведения		Примечание
			План.	Факт.	
1.	1.1	Легкая атлетика(11ч) Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках Л/а.	01.09.21		
2.	1.2	Тест Подтягивание М. и Стибание рук Д Круговая эстафета. (теория)	03.09.21		
3.	1.3	Диагностический контроль «Прыжок с места.» Тест бег 30м(теория)	06.09.21		
4.	1.4	«Бег с ускорением (50–60 м), финиширование, Метание мяча на дальность.(теория)	08.09.21		
5.	1.5	Контроль «Бег (60 м). Метание малого на дальность.(теория) Подвижная игра «Разведчики и часовые»	10.09.21		
6.	1.6	«Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега(теория) .Контроль Метание малого на дальность	13.09.21		
7.	1.7	«Обучение подбора разбега. Прыжок с 8–9 шагов разбега. (теория)Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	15.09.21		
8.	1.8	«Прыжок с 9-10 шагов разбега. Приземление. (теория) Контроль Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м.. Подвижная игра «Метко в цель».	17.09.21		
9.	1.9	Контроль «Прыжок с 10–12 шагов разбега «Челночный бег»(теория)	20.09.21		
10.	1.10	Контроль «Челночного бега.» Бег 1000 м .(теория) Подвижные игра «Салки»	22.09.21		
11.	1.11	Контроль «Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.. (теория)Подвижная игра «Салки маршем»	24.09.21		
		Раздел «Кроссовая подготовка»(8ч)			

12.	2.1	«Равномерный бег (10 мин).. (теория) Подвижные игры «Невод»»	27.09.21		
13.	2.2	«Равномерный бег (12 мин). (теория)Подвижная игра «Перебежка с выручкой».»	29.09.21		
14.	2.3	«Равномерный бег (15 мин). . Преодоление препятствий. (теория) Подвижная игра «Бег с флажками».»	01.10.21		
15.	2.4	«Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.(теория) Подвижная игра «Вызов номера».»	04.10.21		
16.	2.5	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.(теория) ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих».	06.10.21		
17.	2.6	«Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.(теория) ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки».»	08.10.21		
18.	2.7	«Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.(теория) Подвижная игра «Разведчики и часовые».»	11.10.21		
19.	2.8	«Бег по пересеченной местности (2 км). (теория)ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем».»	13.10.21		
		<i>Раздел «Гимнастика»18 часов</i>			
20.	3.1	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Инструктаж по ТБ».	15.10.21		
21.	3.2	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). в виси. Подвижная игра «Светофор»»	18.10.21		
22.	3.3	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Контрольная работа. Значение гимнастических упр. для сохранения осанки Подвижная игра «Фигуры».»	20.10.21		
23.	3.4	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в виси. Эстафета «Веревочка под ногами»»	22.10.21		
24.	3.5	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные	25.10.21		

		висы (д.). Подвижная игра «Прыжок за прыжком».»»			
25.	3.6	Контроль «Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).»	27.10.21		
26.	3.7	« Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Контроль Подтягивания в висе(теория)	29.10.21		
27.	3.8	« Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.(теория) Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Контроль «Прыжки через скакалку»	08.11.21		
28.	3.9	«Прыжок ноги врозь. (теория) Подвижная игра «Кто обгонит?».	10.11.21		
29.		«Прыжок ноги врозь. (теория) Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки» Контроль «Пресс»	12.11.21		
30.	3.10	«Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка	15.11.21		
31.	3.11	Контроль «Прыжок ноги врозь.(теория) Подвижная игра «Удочка».	17.11.21		
32.	3.12	Тема урока: «Кувырок вперед. Эстафеты»(теория). Контроль «Наклон»	19.11.21		
33.	3.13	«Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря».	22.11.21		
34.	3.14	«Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Контроль «Бросок мяча»	24.11.21		
35.	3.15	«Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц».	26.11.21		
36.	3.16	«Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». Контроль «Многоскоки»	29.11.21		
37.	3.17	Контроль «Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем.	01.12.21		
		Волейбол(19ч)			
38.	4.1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Техника безопасности при игре в волейбол	03.12.21		
39.	4.2	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра	06.12.21		

		«Пасовка волейболистов»			
40.	4.3	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Переподача мяча. Прием руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	08.12.21		
41.	4.4	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	10.12.21		
42.	4.5	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	13.12.21		
43.	4.6	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	15.12.21		
44.	4.7	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами в/б	17.12.21		
45.	4.8	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	20.12.21		
46.	4.9	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	22.12.21		
47.	4.10	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	24.12.21		
48.	4.11	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	27.12.21		
49.	4.12	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	29.12.21		
50.	4.13	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием	30.12.21		

		мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
51.	4.14	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	14.01.22	
52.	4.15	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол	17.01.22	
53.	4.16	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.. Игра в мини-волейбол	19.01.22	
54.	4.17	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.. Игра в мини-волейбол	21.01.22	
55.	4.18	Игра в мини-волейбол(теория)	24.01.22	
56.	4.19	Игра в мини-волейбол(теория)	26.01.22	
		Баскетбол(26ч)		
57.	5.1	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	28.01.22	
58.	5.2	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол Контрольная работа «Правила соревнований по баскетболу»	31.01.22	
59.	5.3	Контроль Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Игра в мини-баскетбол	02.02.22	
60.	5.4	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол	04.02.22	
61.	5.5	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	07.02.22	
62.	5.6	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	09.02.22	
63.	5.7	Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы	11.02.22	

		с места. Игра в мини-баскетбол		
64.	5.8	Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	14.02.22	
65.	5.9	Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	16.02.22	
66.	5.10	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	18.02.22	
67.	5.11	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	21.02.22	
68.	5.12	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	25.02.22	
69.	5.13	Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	28.02.22	
70.	5.14	Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	02.03.22	
71.	5.15	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	04.03.22	
72.	5.16	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	07.03.22	
73.	5.17	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	09.03.22	

74.	5.18	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	11.03.22	
75.	5.19	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	14.03.22	
76.	5.20	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	16.03.22	
77.	5.21	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	18.03.22	
78.	5.22	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	21.03.22	
79.	5.23	Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом	23.03.22	
80.	5.24	Игра в мини-баскетбол(теория)	25.03.22	
81.	5.25	Игра в мини-баскетбол(теория)	06.04.22	
82.	5.26	Игра в мини-баскетбол(теория)	08.04.22	
		<i>Кроссовая подготовка(9ч)</i>		
83.	6.1	Равномерный бег (10 мин). (теория) игра «Разведчики и часовые».	11.04.22	
84.	6.2	Равномерный бег (12 мин)(теория).игра «Разведчики и часовые».	13.04.22	
85.	6.3	Равномерный бег (13 мин)(теория).Подвижная игра «Посадка картошки».	15.04.22	
86.	6.4	Равномерный бег (15 мин)(теория).Подвижная игра «Посадка картошки».	18.04.22	
87.	6.5	Равномерный бег (16 мин).(теория)Подвижная игра «Салки маршем».	20.04.22	
88.	6.6	Равномерный бег (17мин).(теория)Подвижная игра «Салки маршем».	22.04.22	
89.	6.7	Равномерный бег (18 мин.(теория) Подвижная игра «Наступление	25.04.22	

90.	6.8	Равномерный бег (18 мин.) (теория) Подвижная игра «Наступление»	27.04.22	
91.	6.9	Контроль Равномерный бег 2 км (теория) Подвижная игра «Наступление»	29.04.22	
		<i>Легкая атлетика (10ч)</i>		
92.	7.1	Тест Бег (30м) (теория) Игра «Знамя»	04.05.22	
93.	7.2	Тест Сгибание рук в упоре лежа .Игра «Знамя»	06.05.22	
94.	7.3	Тест прыжок в длину с места. Игра «Знамя»	11.05.22	
95.	7.4	Тест прыжок в длину с места. Игра «Знамя»	13.05.22	
96.	7.5	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением(100 м). Встречная эстафета(теория)	16.05.22	
97.	7.6	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением(100 м). Встречная эстафета(теория)	18.05.22	
98.	7.7	Контроль Техники высокого старта, бег с ускорением(100 м), бег по дистанции. Встречная эстафета.(теория)	20.05.22	
99.	7.8	Бег на результат (60м).(теория) Метание мяча на дальность. Игра « Лапта»	23.05.22	
100	7.9	Бег на результат (60м).(теория) Метание мяча на дальность. Игра « Лапта»	25.05.22	

С учетом праздничных и выходных дней ____ часов

Прошнуровано и скреплено печатью
листов



директор МБОУ СОШ № 3
Золотова И.А.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023