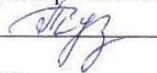


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 /Туз Н. А./

«30» августа 2018 г.



«Утверждаю»
Директор МАОУ Упоровская СОШ

/Медведева Г. П./

Приказ № 120-од от «30» августа 2018 г.

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура» в 5б классе
на 2018 – 2019 учебный год (обучение на дому)
(для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата)**

Учитель: Ильиных Андрей Николаевич

Данная рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
2. Примерная программа по учебному предмету. Физическая культура 5-9 классы: -2-е изд. – М.: Просвещение, 2011.
3. Авторские программы В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.
4. Учебный план МАОУ Упоровская СОШ приказ № 120 ОД от 30 августа 2018 г.

При реализации используется учебник комплексной программы физического воспитания 5-9 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г. Согласно учебному плану рабочая программа рассчитана на 0,2 часа в неделю, 7 часов в год.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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;
- 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе

Знания о физической культуре - Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности - Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Гимнастика с основами акробатики – 1 часа. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. **Гимнастические упражнения прикладного характера** танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.:

Легкая атлетика - 3 часа. Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Метание. **Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры- 3 часов.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами». **На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры». Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Раздел 3

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

№ п/п	№ урока в теме	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Цели или результат	Основные виды деятельности	Домашнее задание
Легкая атлетика - 3 часа Личностные УУД Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Познавательные УУД Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Коммуникативные УУД Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные УУД Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. Самостоятельно оценивать свои действия и правильность или ошибочность результата.							
1.	1.	сентябрь		Правила поведения и т/б на уроке. Возникновение первых спортивных соревнований.	Знать: правила поведения на уроках физкультуры	Правила поведения в спортзале и на улице. Физическая культура и спорт. Виды спорта, Современные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Выучить возникновение первых спортивных соревнований
2.	2.			Выполнение утренней зарядки.	Уметь: выполнять утреннюю зарядку.	Выполнение утренней зарядки.	Выучить упражнения для выполнения утренней зарядки
3.	3.	ноябрь		Метание малого мяча с места на дальность.	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	ОРУ . Метание малого мяча с места на дальность.	Метание мяча
Подвижные игры -3 часа Личностные УУД Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие Оценивать собственную учебную							

деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. . Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.

Познавательные Совершенствование техники владения мячом. Осваивать технические действия из спортивных игр.

Коммуникативные УУД Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.

Регулятивные УУД Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.

4.	1.	декабрь		Т/б на уроке. Ловля и передача мяча двумя руками	Знать: и выполнять правила игры футбол	ОРУ. Ловля мяча, передача мяча двумя руками.	Ловить и передавать мяч
5.	2.	февраль		Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	Уметь: выполнять ведение мяча на месте	ОРУ. Ведение, ведение с изменением направления.	Ведение мяча
6.	3.	март		Игра: «Попади в обруч».	Уметь: владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	ОРУ. Ведение мяча, броски мяча.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа

Гимнастика – 1 часа

Личностные УУД Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.

Познавательные УУД Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами.

Коммуникативные УУД Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Регулятивные УУД Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. Самостоятельно

оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.							
7.	1.	май		Инструктаж по т/б на уроке. Упражнения для укрепления осанки.	Уметь: Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения урока.	Инструктаж по т/б. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Упражнения по профилактике и коррекции осанки.	Выучить комплекс упражнений для укрепления осанки