

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРЮКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»

Директор МБОУ Крюковской СОШ

Приказ от 31.08.2022 г. № 204 - ОД

Подпись руководителя _____ Г.А.Молчанова

АДАптиРОВАнная

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования (класс):

основное общее образование, 5 класс

Количество часов 104

Учитель Бятенко Александр Дмитриевич

Программа разработана на основе

Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. – Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2012.

Ростовская область, Куйбышевский район, х.Крюково
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое

совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи программы

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
1. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
2. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Формы и методы работы

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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 104 часа.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

В связи с отсутствием условий для проведения модуля "Зимние виды спорта", этот раздел заменен за счет увеличения часов в модулях «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Гимнастика», "Кроссовая подготовка".

Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Содержание учебного предмета:

Легкая атлетика

Спринтерский бег

Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».

Инструктаж по ТБ.

Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.

Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».

Прыжки в длину с разбега

Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.

Приземление. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-

силовых качеств.

Бег на средние дистанции

Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». Подвижная игра «Салки маршем».

Метание мяча на дальность

Метание малого мяча (150г) на дальность без разбега. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Метко в цель». Подвижная игра «Вышибалы».

Кроссовая подготовка

Кроссовый бег

Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.

Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой».

Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Бег с флажками».

Равномерный бег (17 мин). Подвижная игра «Вызов номера», «Разведчики и часовые».

Бег по пересеченной местности (2 км). Подвижная игра «Пятнашки маршем».

Спортивные игры

Волейбол

Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.

Баскетбол

Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.

Правила ТБ при игре в баскетбола. Терминология баскетбола.

Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.

Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Ведение мяча на месте правой (*левой*) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Правила соревнований. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Сочетание приемов: (*ведение - остановка - бросок*). Позиционное нападение через скрестный выход. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.

Гимнастика

Строевые упражнения

Совершенствование перестроений в колонне и шеренге. Изучение строевого шага на месте. ОРУ на месте. Подвижная игра «Выше ноги от земли».

Висы. Упражнения в равновесии

ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис, прогнувшись, смешанные висы. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей (м.). Развитие равновесия при выполнении упражнений на гимнастическом бревне (д.). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Движения полки, ходьба противходом по гимнастическому бревну, соскок, прогнувшись (д.).

Опорный прыжок.

ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». ОРУ с мячами. Подвижная игра «Удочка», «Прыгуны и

пятнашки».

Акробатика

Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.

Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом.

Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. Подвижная игра «Бездомный заяц». Подвижная игра «Два лагеря».

Кроссовая подготовка

Кроссовый бег

Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.

Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.

Равномерный бег (12 мин). Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Бег под гору. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Посадка картошки», «Салки маршем». Равномерный бег (20 мин).

Подвижная игра «Невод».

Легкая атлетика

Бег на средние дистанции

Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.

Спринтерский бег, эстафетный бег

Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. Бег на результат (60 м). Развитие скоростных возможностей. ОРУ

в движении. Эстафеты по кругу.

Прыжок в длину с разбега.

Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.

Метание малого мяча

Метание теннисного мяча на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.

ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.

Формы организации учебных занятий:

- 1) уроки физического воспитания;
- 2) подвижные игры, физкультурные минутки;
- 3) внеклассная работа по физическому воспитанию (спортивные секции и кружки);
- 4) спортивные соревнования и праздники;
- 5) формы физического воспитания в семье;
- 6) самостоятельные (домашние) занятия физическими упражнениями;
- 7) дистанционная (взаимодействие учителя, ученика и родителей дистанционно, в случае необходимости с помощью мессенджера Ватсап, электронных образовательных платформ).

Уроки физической культуры подразделяются на 3 типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;

- уроки с образовательно-обучающей направленностью;

- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития

физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

Раздел/ Тема урока	Основные виды учебной деятельности
Легкая атлетика	
Спринтерский бег	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно
	Развивают скоростные способности
	Демонстрируют выполнение беговых упражнений на скорость
Прыжки в длину с разбега	Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений.
	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений,
	Совершенствуют прыгучесть, скоростно-силовые качества, соблюдают правила безопасности
Бег на длинные дистанции	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно
	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
	Выбирают индивидуальный темп бега
Метание мяча на дальность	Описывают технику выполнения метания с выбором траектории полёта мячика
	Демонстрируют скоростно-силовые способности в метании мячика на дальность с разбега, соблюдают правила безопасности
Кроссовая подготовка	
Кроссовый бег	Описывают технику длительного бега на выносливость
	Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений
	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения бега на выносливость, при этом соблюдают правила безопасности
	Демонстрируют технику бега на выносливость, при этом соблюдают правила безопасности
Спортивные игры	
Волейбол	Изучают технические приёмы, учатся взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности. Изучают правила игры в волейбол
	Совершенствуют технические приёмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
	Демонстрируют знание правил игры, судейской жестикуляции, совершенствуют игровое мастерство
	Выполняют технические приёмы, играют в волейбол по упрощённым правилам
Баскетбол	Изучают технические приёмы, учатся правильно взаимодействовать со сверстниками в игровых ситуациях. Изучают правила игры в баскетбол
	Совершенствуют технические приёмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
	Выполняют технические приёмы, изучают тактические действия, играют в баскетбол по упрощённым правилам
	Демонстрируют знание правил игры, судейской жестикуляции, совершенствуют игровое мастерство
Гимнастика	
Строевые	Различают строевые команды. Изучают точность выполнения строевых упражнений

упражнения	Точно выполняют строевые приёмы. Изучают технику перестроений
	Демонстрируют выполнение строевых приёмов, точно выполняют перестроения.
Висы. Упражнения в равновесии	Описывают и изучают технику выполнения гимнастических упражнений в висах и равновесии
	Помогают друг другу и контролируют точность выполнения комбинации упражнений в висах и равновесии
	Совершенствуют технику и оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений в висах и равновесии
	Демонстрируют выполнение комбинации упражнений в висах и равновесии. Учатся оценивать точность выполнения комбинации упражнений
Опорный прыжок	Описывают и изучают технику опорных прыжков
	Совершенствуют и анализируют технику выполнения опорных прыжков. Соблюдают правила техники безопасности.
	Демонстрируют точность выполнения опорных прыжков. Учатся оценивать друг друга.
Акробатика	Изучают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации
	Совершенствуют технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности
	Описывают и совершенствуют комбинацию акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок. Учатся оценивать друг друга
	Демонстрируют комбинацию акробатических упражнений. Оценивают друг друга. Предупреждают появление ошибок
Кроссовая подготовка	
Кроссовый бег	Описывают технику длительного бега на выносливость
	Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений
	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения бега на выносливость, при этом соблюдают правила безопасности
	Демонстрируют технику бега на выносливость, при этом соблюдают правила безопасности
Лёгкая атлетика	
Бег на длинные дистанции	Совершенствуют технику бега на средние дистанции, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.
Спринтерский бег	Развивают скоростные способности. Описывают и совершенствуют технику эстафетного бега.
	Демонстрируют выполнение беговых упражнений на скорость, соблюдая при этом правила безопасности.
Прыжок в длину с разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно. Совершенствуют технику прыжков в длину.
Метание мяча на дальность	Описывают технику метания малого мяча в цель и на дальность, осваивают её самостоятельно Совершенствуют скоростно-силовые качества в метании малого мяча. Соблюдают правила безопасности

Основные виды деятельности в период реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения: самостоятельное ознакомление с новым материалом, работа над проектом, работа на специализированных интернет-площадках, просмотр видеолекций (уроков).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия: проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их

целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации bivouака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять

Универсальные коммуникативные действия: выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения); демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корректирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел/ Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Легкая атлетика	(16 ч)		
1-4	Спринтерский бег	4	02.09 05.09 07.09 09.09	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
5-8	Прыжки в длину с разбега	4	12.09 14.09 16.09 19.09	
9-12	Бег на длинные дистанции	4	21.09 23.09 26.09 28.09	
13-16	Метание мяча на дальность	4	30.09 03.10 05.10 07.10	
	Кроссовая подготовка	(6 ч)		
17-22	Кроссовый бег	6	10.10 12.10 14.10 17.10 19.10 21.10	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
	Спортивные игры	(32 ч)		
23-36	Волейбол	14	24.10 26.10 28.10 07.11 09.11 11.11 14.11 16.11 18.11 21.11 23.11 25.11 28.11 30.11	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
37-54	Баскетбол	18	02.12 05.12 07.12 09.12 12.12 14.12 16.12 19.12 21.12 23.12 26.12 28.12 11.01 13.01	

			16.01 18.01 20.01 23.01	
	Гимнастика	(18 ч)		
55-57	Строевые упражнения	3	25.01 27.01 30.01	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
58-62	Висы (м) Упражнения в равновесии (д)	5	01.02 03.02 06.02 08.02 10.02	
63-67	Опорный прыжок.	5	13.02 15.02 17.02 20.02 22.02	
68-72	Акробатика	5	27.02 01.03 03.03 06.03 10.03	
	Кроссовая подготовка	(6 ч)		
73-78	Кроссовый бег Диагностическое тестирование	6	13.03 15.03 17.03 20.03 22.03 24.03	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
	Легкая атлетика	(26 ч)		
79-83	Спринтерский бег	5	03.04 05.04 07.04 10.04 12.04	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
84-88	Прыжок в длину с разбега	5	14.04 17.04 19.04 21.04	
89	Тестирование	1	24.04	
90-94	Бег на длинные дистанции	5	26.04 28.04 03.05 05.05 10.05	
95-99	Метание мяча на дальность	5	12.05 15.05 17.05 19.05 22.05	
100-104	Итоговое повторение	5	24.05 26.04 29.05 31.05	

Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:

1. Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
2. Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
3. Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
4. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
5. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией.
6. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся.

« РАССМОТРЕНО»
Протокол заседания ШМО
учителей - предметников
МБОУ Крюковской СОШ
от 29.08.2022 года № 1
_____ Е.В.Сараева

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УР
_____ Н.В.Литвинова
от 30.08.2022 года