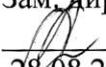


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №8»**

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей физической  
культуры и ОБЖ  
(протокол от 25.08.2023 №1)

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР  
 Лемешко А.В.  
28.08.2023

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ МОУ «СШ №8»  
от 31.08.2023 № 412/01-1

**АДАптированная рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**для обучающихся 5 классов**

**(в соответствии с ФАОП ООО, утвержденной приказом Министерства  
просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025  
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)**

Составитель  
Беликова И.Р

Джанкой, 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5 класса, детей ОВЗ составлена в соответствии ФГОС ООО, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287, на основании ФАОП, утвержденной приказом Минпросвещения от 24.11.2022 №1025 для обучающихся с ОВЗ, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся с ЗПР, сформулированные в Федеральной программе воспитания.

Программа составлена на основании коллегиального заключения ТПМПК от 16.02.2021 № 04 и заявления от родителей, приказа по школе от 01.09.2023 Пр. № 440/01-15 «Об организации работы инклюзивного класса 5-В»,

Для реализации рабочей программы используется учебник «Физическая культура 5 класс» под редакцией А.П. Матвеева. На изучение предмета «Физическая культура» в 6 классе отводится 68 ч (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

### **Характеристика обучающегося**

Физическое развитие и двигательные способности учащихся с задержкой психического развития находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем: дети с задержкой психического развития уступают своим сверстникам в физическом развитии, отличаются инфантилизмом в познавательной деятельности и в волевой сфере, быстро утомляются, отличаются низкой работоспособностью. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны.

Краткий анализ состояния здоровья специфических нарушений физического и психического развития позволил выделить двигательные расстройства обучающихся: сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей - силовых, скоростных, выносливости.

Задержка психического развития – нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера) отстают в своем развитии от принятых психологических норм для данного возраста

У детей с задержкой психического развития страдают в первую очередь память, внимание, работоспособность, аффективно-волевая сфера, что препятствует полноценному использованию и развитию интеллектуальных возможностей ребенка

Краткий анализ состояния здоровья специфических нарушений физического и психического развития позволил выделить двигательные расстройства обучающихся:

- сниженная двигательная активность;
  - нарушение физического развития, диспропорции телосложения, деформации стоп и позвоночника, ослабленный мышечный «корсет»;
  - нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности движений, дифференцировки усилий, устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве;
  - сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей - силовых, скоростных, выносливости;
  - учащиеся с ЗПР имеют более низкие показатели роста, окружности грудной клетки.
- Физическое развитие обучающихся с ЗПР оценивается как - ниже среднего уровня развития.

### **Цели и задачи:**

**Цель:** целенаправленное развитие социально-нравственных качеств детей, необходимых для успешной адаптации в школьных условиях, при дальнейшем профессиональном обучении и в трудовой деятельности;

### **Задачи коррекционно-развивающего обучения являются:**

- Активизация познавательной деятельности учащихся;

- Повышение уровня их умственного и физического развития;
- Нормализация учебной деятельности;
- Коррекция недостатков эмоционально-личностного развития;
- Социально-трудовая адаптация. - создание условий для освоения обучающимися общеобразовательных программ в соответствии с государственным образовательным стандартом и эффективной системы психолого-педагогического и медико-социального сопровождения обучающихся в общеобразовательном учреждении с целью максимальной коррекции недостатков их психофизического развития;
- Формирование у всех участников образовательного процесса толерантного отношения к проблемам детей с ограниченными возможностями здоровья.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

У ученика будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- установка на здоровый образ жизни;
- представления о строении и движениях человеческого тела;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки.

Метапредметными результатами изучения предмета «Физическая культура» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- уметь оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности;
- давать оценку своим личностным качествам и чертам характера («каков я»), определять направления своего развития («каким я хочу стать», «что мне для этого надо сделать»);
- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок.

#### **Познавательные УУД:**

- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Коммуникативные УУД:**

- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами;
- учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

**Предметные результаты:**

«Ученик научится»:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- доброжелательно и уважительно относиться к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- уметь оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения;
- выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр.

«Ученик получит возможность»:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- повышать физическую подготовленность: она должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закалывающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

**Модуль «Гимнастика».** Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

**Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

**Волейбол.** Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

**Футбол.** Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:
- способностью доступным способом контролировать положение собственного тела;
  - согласованными, последовательными движениями, произвольными движениями;
  - координацией движениями обеих рук;
  - зрительно-моторной координацией;
  - целенаправленными движениями;
  - активными движениями и получают удовольствие от собственных движений;
  - игре в мяч: бросками, передачей, киданием;

### **Метапредметные результаты:**

#### *Познавательные УД*

##### *Обучающийся сможет:*

- пользоваться учебниками, словарями; находить ответы на вопросы;
- извлекать информацию, представленную в разных формах (сплошной текст, иллюстрация);
- устанавливать причинно-следственные связи;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; ;
- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### *Коммуникативные УД*

##### *Обучающийся сможет:*

- Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,;
- Использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

#### *Регулятивные УД:*

##### *Обучающийся сможет:*

- Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- Обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

#### *Обучающиеся должны знать:*

- Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
- Как правильно выполнять строевые упражнения,

- как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка фазы прыжка в длину, с разбега фазы прыжка в высоту.
- Расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.
- Правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.
- Правила поведения при выполнении строевых команд,
- гигиены после занятий физическими упражнениями;
- приёмы выполнения команд: «Налево!» «Направо!» как бежать по прямой и по повороту.

### **Нормы оценки обучающегося 5 класса**

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Формы контроля реализации программы:

- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;
- собеседование;
- тестирование физических показателей.

**Классификация ошибок** и недочетов, влияющих на снижение оценки

*Мелкими* ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные* ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К *значительным* ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

Оценка «**5**» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «**4**» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «**3**» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «**2**» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.</b>					
1.1.	Знания о физической культуре	В процессе урока			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 2.</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	В процессе урока			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Физическое совершенствование.</b>					
<b>Раздел 1</b>					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 2</b>					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	<b>12</b>		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	<b>16</b>		16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	<b>28</b>		28	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Баскетбол.	10		10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Волейбол.	8		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Футбол.	10		10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 3</b>					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	<b>12</b>		12	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> <a href="http://www.gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	0	68	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культуру. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html)

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\\_Fiz-ra\\_10-11/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html)

В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)

Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)

Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://ru.sport-wiki.org/>  
<https://www.gto.ru/>  
<https://resh.edu.ru/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол  
Ноутбук учителя

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая  
Бревно гимнастическое напольное  
Комплект навесного оборудования  
Скамья атлетическая наклонная  
Коврик гимнастический  
Маты гимнастические  
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)  
Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Сетка для переноса малых мячей  
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Насос для накачивания мячей  
Аптечка медицинская  
Спортивные залы (кабинеты)  
Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)