

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Далматовская средняя общеобразовательная школа № 3»

Принята  
педагогическим советом школы  
протокол  
от «29» августа 2020 года  
№9

Утверждена  
приказом директора  
МКОУ «ДСОШ № 3»  
от «31» августа 2020 года  
№84



Адаптированная рабочая программа  
по «Адаптивной физической культуре»  
5 класс  
на 2020/ 2021 учебный год

Составитель: Щербакова Л.И.

Далматово  
2020

## **1. Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 5 класса создана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, примерной Программы основного общего образования по физкультуре, Программы по физической культуре к учебнику для 5 класса общеобразовательной школы автора В.И. Лях, адаптированной основной образовательной программы ООО МКОУ «ДСОШ № 3».

Возможны обстоятельства, когда часть программы будет реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Программа направлена на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

### **Личностные:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные:**

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

9) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

**Предметные:**

1) знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

2) знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

3) знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

4) способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

6) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

7) умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- 8) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- 9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- 10) способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- 11) способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **3.Содержание учебного предмета**

**Основы знаний:** Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.

**Лёгкая атлетика:** История легкой атлетики. Повороты кругом на месте. Команды «Становись!», «Равняйся!». Упражнения, выполняемые на ходу. Упражнения с набивными мячами. Метание малого мяча с места. Метание мяча на дальность с 3-х шагов.

**Гимнастика:** Основы знаний. История гимнастики. Акробатические упражнения. Кувырок вперед-назад в группировке. Перекатом назад стойка на лопатках. Мост (с помощью и самостоятельно). Висы и упоры: Вис (упор) на согнутых руках. Вис, на низкой перекладине согнув ноги.

**Баскетбол:** История баскетбола. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча от груди. Верхняя, нижняя передача. Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи в парах в движении. Передачи через пол.

**Волейбол:** История волейбола. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу. Прием и передача мяча в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Судейство.

**Лыжная подготовка:** История лыж. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.

### **4. Тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Основы знаний	8
2	Легкая атлетика	7
3	Гимнастика	8
4	Баскетбол	5
5	Волейбол	4
6	Лыжная подготовка	2
	<b>Итого</b>	<b>34</b>