**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Краснополянская основная общеобразовательная школа»**

**Новосергиевского района Оренбургской области**

Утверждено Рассмотрено

на заседании педагогического совета методическим объединением

Протокол № 1 от 31.08.2020 г. учителей начальных классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Протокол № 1\_ от “\_31.08.2020 г.

«Утверждаю» Руководитель МО Иткулова А.Г

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Захаренко Т.Н./ «Согласовано»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Аюкасова С.А.,

заместитель директора по УВР/

**Адаптированная программа по физической культуре**

**5 класс**

**на 2020-21уч. год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы В.И. Лях (УМК «Школа России», основной образовательной программы начального общего образования МОБУ « Краснополянская ООШ»

**Цель** учебного предмета физическая культура – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

**Задачи предмета «Физическая культура»:**

- укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);

- формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);

- формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);

- содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

Количество часов в год – 102 ч в неделю – 3 часа.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»** отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;

- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;

- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;

**Предметные результаты** учебного предмета «Физическая культура» отражают:

-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, трудовой деятельности и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта.

Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач. Выпускник начальной школы должен уметь:

- использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);

- целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;

- проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

***Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 4-го года обучения***

В результате изучения теоретического раздела **«Физическая культура»** обучающиеся в четвертом классе научатся: рассказывать о правилах передачи эстафетной палочки; называть упражнения для освоения уверенного катания на коньках и лыжах; разъяснять роль физической подготовки в армии; понимать основы развития координационных способностей; называть упражнения для развития силы.

*Обучающиеся получат возможность научиться* самостоятельно организовать развитие силовых и координационных способностей.

В результате изучения теоретического раздела **«Здоровый образ жизни»** обучающиеся научатся: самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику; перечислять и группировать упражнения гимнастики для глаз; понимать основы рационального питания, значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

*Обучающиеся получат возможность научиться:* вести здоровый образ жизни; способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни.

В результате изучения теоретического раздела **«Основы анатомии человека»** обучающиеся научатся: измерять частоту сердечных сокращений в покое и во время физической нагрузки; определить вид травмы и называть приемы первой помощи.

*Обучающиеся получат возможность научиться:* оценивать интенсивность физической нагрузки по частоте сердечных сокращений и регулировать её; объяснить принципы регулирования индивидуальных показателей физического развития.

В результате изучения теоретического раздела **«Спорт»** обучающиеся научатся: описывать особенности легкой атлетики как комплексного вида спорта; перечислить основные правила и приемы игры в баскетбол и городки.

*Обучающиеся получат возможность научиться* перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься четвероклассникам.

В результате изучения теоретического раздела **«История физической культуры. Олимпийское образование»** обучающиеся научатся: излагать факты истории Олимпийских игр Древней Греции; объяснять значение принципов FairPlay.

*Обучающиеся получат возможность научиться* организовывать со сверстниками игры народов мира.

***Выпускник начальной школы научится:***

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки,

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы, перестроения на месте и в движении;

- организовывать, проводить и осуществлять судейство в разных подвижных играх.

*Выпускник начальной школы получит возможность научиться:* сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; плавать спортивными способами; уверенно передвигаться на лыжах и коньках.

Обучающийся 5 класса является ребенком-инвалидом на основании заключения МСЭ. Ребенок занимается в классе по общеобразовательной программе, имеет 5 группу здоровья. Адаптированная программа направлена на изучение теоретического блока по предмету. Ребенок нуждается в проведении мероприятий медицинской реабилитации, психолого-педагогической реабилитации, социально-средовой, социо-культурной и социально-бытовой адаптации. На основании ИПРА ребенка обучение частичное (исключить практические занятия по физической культуре).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название разделов** | **Характеристика основных видов учебной деятельности** |
| **1** | **Физическая культура** | рассказывать о правилах передачи эстафетной палочки; называть упражнения для освоения уверенного катания на коньках и лыжах; разъяснять роль физической подготовки в армии; понимать основы развития координационных способностей; называть упражнения для развития силы. |
| **2** | **Здоровый образ жизни** | самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику; перечислять и группировать упражнения гимнастики для глаз; понимать основы рационального питания, значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.  вести здоровый образ жизни; способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни. |
| **3** | **Основы анатомии человека** | измерять частоту сердечных сокращений в покое и во время физической нагрузки; определить вид травмы и называть приемы первой помощи.  оценивать интенсивность физической нагрузки по частоте сердечных сокращений и регулировать её; объяснить принципы регулирования индивидуальных показателей физического развития. |
| **4** | **Спорт** | описывать особенности легкой атлетики как комплексного вида спорта; перечислять основные правила и приемы игры в баскетбол, русскую лапту и городки.  перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься четвероклассникам. |
| **5** | **История физической культуры. Олимпийское образование** | Разъяснять правила спортивных игры. Исполнять обязанности спортивного арбитра.  Излагать факты истории Олимпийских игр Древней Греции; объяснять значение принципов FairPlay. |

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, коллективная, групповая (парная), индивидуальная. Форма организации учебных занятий: уроки репродуктивные, уроки комбинированные, уроки изучения нового материала, уроки контроля.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета**

**«Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | №  по разделу | Тема урока | Дата проведения | Дата проведения  фактическая |
|  | **1.Физическая культура-18 часов** | | | |
| 1-2 | 1-2 | Эстафета с палочкой. Правила поведения во время игры. |  |  |
| 3-4 | 3-4 | Упражнения для освоения способов плавания |  |  |
| 5-6 | 5-6 | Спортивные способы плавания |  |  |
| 7-8 | 7-8 | Виды ходьбы на лыжах. |  |  |
| 9 | 9 | Техника выполнения подъема и спуска на лыжах. |  |  |
| 10 | 10 | Одежда лыжника |  |  |
| 11 | 11 | Правила поведения на занятиях |  |  |
| 12 | 12 | Что относится к физическим способностям. |  |  |
| 13 | 13 | Правила улучшения физических способностей |  |  |
| 14 | 14 | Что такое гибкость. От чего завис гибкость. Упражнения для развития гибкости |  |  |
| 15 | 15 | Что такое силовые способности. Оценка силовых способностей. |  |  |
| 16 | 16 | Средства развития силовых способностей |  |  |
| 17 | 17 | Развитие координационных способностей. |  |  |
| 18 | 18 | Обобщение материала по разделу «Физическая культура» |  |  |
|  | **2. Здоровый образ жизни-21 час** | | | |
| 19 | 1 | Гимнастика как вид спорта |  |  |
| 20-21 | 2-3 | Утренняя гимнастика. Основные правила выполнения утренней зарядки. |  |  |
| 22-23 | 4-5 | Комплекс упражнений для утренней зарядки. |  |  |
| 24 | 6 | Приемы преодоления утомления. Физкультминутка |  |  |
| 25 | 7 | Комплекс упражнений гимнастики для глаз |  |  |
| 26-27 | 8-9 | Питательные вещества, необходимые для роста и развития организма. Витамины и минеральные вещества |  |  |
| 28 | 10 | Правила приема пищи. |  |  |
| 29 | 11 | Правила поведения за столом. |  |  |
| 30-31 | 12-13 | Вода и питьевой режим |  |  |
| 32-33 | 14-15 | Правила закаливания организма |  |  |
| 34 | 16 | Правила соблюдения личной гигиены во время физических упражнений |  |  |
| 35-36 | 17-18 | Спортивная одежда и обувь |  |  |
| 37-38 | 19-20 | Первая помощь при травмах |  |  |
| 39 | 21 | Общение материала по разделу «Здоровый образ жизни» |  |  |
|  | **3.Основы анатомии человека-24часа** | | | |
| 40 | 1 | Основные части тела человека |  |  |
| 41 | 2 | Основные внутренние органы |  |  |
| 42-43 | 3-4 | Скелет |  |  |
| 44-45 | 5-6 | Мышцы. Упражнения для укрепления мышц |  |  |
| 46 | 7 | Осанка |  |  |
| 47 | 8 | Причины нарушения осанки |  |  |
| 48 | 9 | Упражнения для улучшения осанки |  |  |
| 49 | 10 | Сердце и кровеносные сосуды |  |  |
| 50 | 11 | Профилактика вредных привычек |  |  |
| 51 | 12 | Органы чувств. Органы зрения-глаза |  |  |
| 52 | 13 | Упражнения для укрепления органов зрения. Памятка «Береги зрение» |  |  |
| 53 | 14 | Органы слуха-уши. Памятка «Береги слух» |  |  |
| 54 | 15 | Органы осязания-кожа. |  |  |
| 55 | 16 | Орган обаняния-нос. |  |  |
| 56 | 17 | Орган вкуса-язык. |  |  |
| 57 | 18 | Уход за кожей, зубами. Памятка «Береги зубы» |  |  |
| 58 | 19 | Мозг и нервная система. Памятка «Береги нервную систему» |  |  |
| 59 | 20 | Эмоции. Умение владеть собой в различных ситуациях. |  |  |
| 60 | 21 | Органы дыхания. |  |  |
| 61 | 22 | Как правильно дышать |  |  |
| 62 | 23 | Органы пищеварения |  |  |
| 63 | 24 | Обобщение материала по разделу «Основы анатомии человека» |  |  |
|  | **4.Спорт-19 часов** | | | |
| 64 | 1 | Ходьба и бег. Как правильно ходить и бегать |  |  |
| 65 | 2 | Ходьба и бег. Виды ходьбы и бега |  |  |
| 66 | 3 | Ходьба и бег. Виды ходьбы и бега |  |  |
| 67 | 4 | Технику выполнения прыжков в длину с разбега |  |  |
| 68 | 5 | Техника выполнения прыжков в высоту с разбега |  |  |
| 69 | 6 | Виды спортивных метательных снарядов |  |  |
| 70 | 7 | Техника выполнения метания мяча с места |  |  |
| 71 | 8 | Техника выполнения метания мяча с разбега |  |  |
| 72 | 9 | Виды дистанций. |  |  |
| 73 | 10 | Правила соревнований в беге, прыжках и метании |  |  |
| 74 | 11 | Правила соревнований в беге, прыжках и метании |  |  |
| 75 | 12 | Правила поведения на занятиях |  |  |
| 76-77 | 13-14 | Техника игры в баскетбол. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Эстафеты. |  |  |
| 78-79 | 15-16 | Техника игры в баскетбол. Ведение мяча в движении шагом. Бросок двумя руками от головы с места. |  |  |
| 80-81 | 17-18 | Техника игры в баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ловля мяча двумя руками на месте в парах. |  |  |
| 82 | 19 | Обобщение материала по разделу «Спорт» |  |  |
|  | **5. История физической культуры. Олимпийское образование-17 часов** | | | |
| 83-84 | 1-2 | Когда и как возникли физическая культура и спорт |  |  |
| 85-86 | 3-4 | История возникновения олимпийских игр |  |  |
| 87-88 | 5-6 | Современные олимпийские игры |  |  |
| 89-90 | 7-8 | Символы олимпийских игр |  |  |
| 91-92 | 9-10 | Виды спорта на зимних и летних олимпийских игр. |  |  |
| 93-94 | 11-12 | Олимпийские игры 2014 года в Сочи. |  |  |
| 95-98 | 13-16 | Выдающие российские спортсмены |  |  |
| 99 | 17 | Обобщение материала по разделу «История физической культуры. Олимпийское образование» |  |  |
|  | **6.Повторение-3 часа** | | | |
| 100 | 18 | Повторение |  |  |
| 101 | 19 | Итоговое повторение |  |  |
| 102 | 20 | Промежуточная аттестация в форме тестирования |  |  |