

Приложение к АООП ООО МАОУ СОШ № 29

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся с задержкой психического развития
(5 класс-105 часов)**

Учитель физической культуры: Жижина Л.П
(первая квалификационная категория)

Учитель физической культуры: Кулакова А.В
(первая квалификационная категория)

Учитель физической культуры: Порошин К.

г.Калининград
2019

Программа по физической культуре для 5-х классов

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса для обучающихся с задержкой психического развития для 5-го класса

Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала обучающимися с ОВЗ, испытывающими трудности в обучении.

Личностные результаты освоения программы:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты освоения:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты освоения программы:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Требуемые результаты освоения предмета:

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.;

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья рост, масса тела и др., показателей развития основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости.

2. Содержание учебного предмета, курса.

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики и возрастных особенностей младших школьников. Адаптированная рабочая программа даёт условное распределение учебных часов по разделам курса.

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Содержание внутрипредметного модуля «Русская лапта».

Правила игры. Понятие, целевые установки, права и обязанности участников. Основные правила русской лапты.

Командная игра. Понятие командной игры. Отличие групповой игры от командной.

3. тематическое планирование

Легкая атлетика – 18 часов Русская лапта - 9 часов	
1	Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных способностей.
2	Низкий, высокий старт и стартовый разгон.
3	ВПМ: « Правила игры и ТБ Русской лапты. Разметка площадки.
4	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки
5	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки
6	ВПМ: Техника удара по мячу способом «свечка». Учебная игра.
7	Развитие координационных способностей,
8	челночный бег. Челночный бег 3х10
9	ВПМ: Развитие скоростных качеств. Техника удара по мячу способом «свеча»
10	Спринтерский бег.
11	Спринтерский бег.
12	ВПМ: Развитие скоростной выносливости. Бег 300 м в быстром темпе.. Техника удара по мячу способом «свечка»
13	Прыжок в длину. Метание малого мяча
14	Прыжок в длину. Метание малого мяча
15	ВПМ: Ловля мяча одной рукой. Учебная игра в лапту.
16	Бег на средние дистанции
17	Бег на средние дистанции
18	ВПМ: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность.
19	Бег на длинные дистанции
20	Бег на длинные дистанции
21	ВПМ: Техника передачи мяча в движение. Учебная игра в русскую лапту.
22	Бег с преодолением препятствий

23	Полоса препятствий
24	ВПМ: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Ору в движении и на месте. Учебная игра в «Лапту».
25	Кроссовая подготовка
26	Бег 2000м.
27	ВПМ: Развитие скоростных и координационных способностей. Баскетбол -15 часов Русская лапта – 7 часов
28	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры баскетбол
29	Стойки и передвижение, повороты, остановки.
30	ВПМ: Инструктаж по ТБ. Тактика игры водящей команды. Учебная игра.
31	Стойки и передвижение, повороты, остановки.
32	Передачи и ловля мяча. Эстафеты
33	ВПМ: ОРУ в движении. Тактика игры водящей команды. Техника ловли мяча с отскоком об площадку, перебежки. Учебная игра.
34	Передачи и ловля мяча.. Эстафеты с мячами.
35	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Перестрелка».
36	ВПМ: ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств. Удар по мячу способом «свечка».
37	Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини баскетбол.
38	Ведение мяча на месте и в движении. Игра в мини-баскетбол.
39	ВПМ: Тактика игры бьющей команды. Учебная игра.
40	Ведение мяча на месте и в движении. Игра: Мини- баскетбол.
41	Броски мяча в кольцо. Игра: Мини-баскетбол.
42	ВПМ: ОРУ в движении. Ловля мяча одной рукой, Техника передача мяча.
43	Броски мяча в кольцо .Игра в Мини - баскетбол.
44	Броски мяча в движении из под кольца. Игра Мини- баскетбол.
45	ВПМ: Техника осаливания, перебежки. Учебная игра.
46	Броски мяча в движении из под кольца. Эстафета с мячами.

47	Ведение мяча в движение шагом.
48	ВПМ: Нарушения при перебежках. Гимнастика - 22 часов Русская лапта – 9 часов
49	Инструктаж по технике безопасности.
50	Подтягивания в висе. Наклоны вперед из положения, сидя на полу.
51	ВПМ: «Правила обратного осаливания».
52	Подтягивания в висе. Наклоны вперед из положения, сидя на полу.
53	Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа.
54	ВПМ: Правила «Самоосаливания»
55	Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа
56	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. ВПМ: Развитие координации, скоростных качеств.
57	Игра Русская лапта.
58	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.
59	Опорный прыжок.
60	ВПМ: Нарушения при игре в защите. Игра
61	Акробатические упражнения Опорный прыжок.
62	Акробатические упражнения
63	Инструктаж по ТБ .Правила игры в волейбол
64	Стойки, передвижения, повороты, остановки.
65	ВПМ: Тактика защиты. Игра Русская лапта.
66	Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой.
67	Передача мяча двумя руками сверху и снизу над
68	ВПМ: Нарушения при игре в защите. Игра.
69	Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой.
70	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах.
71	ВПМ: Блокировка игроков атаки. Игра.
72	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах.

73	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах.
74	ВПМ: Аут, удар, штрафная зона. Игра.
75	Нижняя прямая подача мяча
76	Верхняя прямая подача мяча.
77	ВПМ: Правила нарушения при ударах. Игра: Русская лапта
78	Тактика игры в волейбол.
	Легкая атлетика. –18 часов Русская лапта. - 9 часов.
79	Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных способностей.
80	Низкий, высокий старт и стартовый разгон.
81	ВПМ: Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Жесты судей.
82	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки
83	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки
84	ВПМ: Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед.
84	Развитие координационных способностей, челночный бег
86	Челночный бег 3x10
87	ВПМ: Обучение ударам битой по мячу способом «снизу».
88	Спринтерский бег
89	Спринтерский бег
90	ВПМ: Повторить технику ударов битой по мячу способом: «сверху».
91	Прыжок в длину. Метание малого мяча
92	Прыжок в длину. Метание малого мяча
93	ВПМ: Повторить технику ударов битой по мячу способом: «сбоку».
94	Бег на средние дистанции
95	Бег на средние дистанции
96	ВПМ: Удары на точность: в определенную цель на поле.
97	Бег на длинные дистанции
98	Бег на длинные дистанции
99	ВПМ: Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.
100	Бег с преодолением препятствий
101	Полоса препятствий
102	ВПМ: Удары по мячу. Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании.
103	Кроссовая подготовка
104	Бег 2000м.
105	ВПМ : Правила подающего игрока. Игра в русскую лапту.
	ИТОГО: 105 часов

