

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и науки Удмуртской Республики**

**Управление образования города Сарапула**

**МБОУ "СОШ №23"**

**РАССМОТРЕНО**

педагогический совет

---

Шагалова М. В.  
протокол № 14 от «28»  
августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

---

Хафизова З. Т.  
приказ 130/5-ОД от «28»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 класса ОВЗ

**город Сарапул 2024-2025**

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 5в (ЗПР) класса составлена на основе:

- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- ✓ Концепции Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- ✓ Примерная основная образовательная программа основного общего образования;
- ✓ Авторская программа под редакцией А.П. Матвеев, 2016 год;
- ✓ Адаптированная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ №23»;
- ✓ Учебный план МБОУ «СОШ №23».

*В соответствии с п. 24 приказа Минобрнауки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» для получения качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья без дискриминации в МБОУ «СОШ №23» создаются необходимые условия для:*

*- коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения;*

*- условия, в максимальной степени способствующие получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья.*

### **Общие цели с учетом специфики учебного предмета:**

**Целью школьного физического воспитания** 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.

### **Общая характеристика учебного предмета:**

Отбор содержания курса физической культуры производится с учетом психологических и социально-возрастных потребностей детей с ЗПР, обучающихся по адаптированным образовательным программам. Особенности психического развития детей, занимающихся по адаптированным образовательным программам, прежде всего, недостаточная сформированность мыслительных операций. Все это обуславливает дополнительные коррекционные задачи, направленные на развитие познавательной активности обучающихся, на создание условий для осмысления выполняемой работы.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предьявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Адаптированная программа направлена на всестороннее развитие личности

воспитанников, способствует их умственному развитию, обеспечивает гражданское, эстетическое, нравственное воспитание. Содержание обучения имеет практическую направленность.

В программе основным принципом является принцип коррекционной направленности. Особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у обучающихся специфических нарушений, используя принцип воспитывающей и развивающей направленности обучения, принцип научности и доступности обучения, принцип систематичности и последовательности в обучении, принцип наглядности в обучении, принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении и т.д.

В федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры в 5 классе отводится 3 часа в неделю, всего - 102 часа в год.

#### **УМК:**

1. Физическая культура. 5 класс, автор: А.П. Матвеев – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016 год.

### **Планируемы предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### **Содержание учебного предмета**

№ п.п.	Наименование разделов	Количество часов по программе	
		Практика	Зачёты
1	Легкая атлетика	32	12
2	Гимнастика	21	4
3	Лыжная подготовка	24	5
4	Спортивные игры	25	
<b>Итого</b>		<b>102</b>	<b>21</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ п.п.	Тема урока	Количество часов	Контроль	Дата	Корректировка даты
				5в	
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт.	1			
2	Низкий старт. Бег 30,60м.	1			
3	Стартовый разгон. Бег с ускорением 30 м.	1			
4	Бег 30,60м.	1			
5	Зачет бег 60м.	1	Зачёт		
6	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки .	1			
7	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1			
8	Зачет челночный бег 3x10м.	1	Зачёт		
9	Кроссовая подготовка.	1			
10	Зачет 1000м.	1	Зачёт		
11	Метания мяча на дальность.	1			
12	Зачет метания мяча на дальность.	1	Зачёт		
13	Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1			
14	Зачет прыжок в длину с разбега.	1	Зачёт		
15	Сдача контрольных нормативов.	1	Зачёт		
16	Подвижные игры.	1			
17	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр.	1			
18	Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	1			
19	Ловля и передача мяча.	1			
20	Ловля и передача мяча Ведение мяча.	1			
21	Ловля и передача мяча Ведение мяча.	1			
22	Ведение мяча. Броски.	1			
23	Ведение мяча. Броски. Учебная игра.	1			
24	Основные правила игры в футбол.	1			
25	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1			

	Учебная игра.				
26	Ведение мяча. Учебная игра.	1			
27	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевой шаг.	1			
28	Кувырок вперед, назад.	1			
29	Стойка на лопатках перекатом назад.	1			
30	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1			
31	«Мост» из положения лежа на спине.	1			
32	Комбинация из освоенных элементов.	1			
33	Зачет комбинация из освоенных элементов.	1	Зачёт		
34	Гимнастическая полоса препятствий.	1			
35	Страховка. Лазанье по канату.	1			
36	Лазанье по канату. Подтягивание.	1			
37	Зачет лазанье по канату.	1	Зачёт		
38	О.Р.У. Опорный прыжок.	1			
39	О.Р.У. Опорный прыжок.	1			
40	Зачет опорный прыжок.	1	Зачёт		
41	Висы и упоры.	1			
42	Висы и упоры.	1			
43	Упражнения в равновесии.	1			
44	Комбинация из освоенных элементов.	1			
45	Зачет комбинация из освоенных элементов.	1	Зачёт		
46	Круговая тренировка.	1			
47	Подвижные игры.	1			
48	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1			
49	Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов.	1			
50	Скользкий шаг.	1			
51	Повороты переступанием на месте и в движении.	1			
52	Техника попеременный двухшажный ход.	1			
53	Попеременный двухшажный ход.	1			

54	Зачет. Попеременный двухшажный ход.	1	Зачёт		
55	Подъем в гору скользящим шагом.	1			
56	Подъемы «ёлочкой», «лесенкой».	1			
57	Техника спусков в основной, высокой, низкой стойках.	1			
58	Техника спусков в основной, высокой, низкой стойках.	1			
59	Зачет спуск в основной стойке.	1	Зачёт		
60	Торможения «плугом», «упором».	1			
61	Торможения «плугом», «упором».	1			
62	Зачет Торможения «плугом», «упором».	1	Зачёт		
63	Техника одновременного бесшажного хода.	1			
64	Техника одновременного бесшажного хода.	1			
65	Коньковый ход. Эстафеты.	1			
66	Прохождения дистанции 3км.	1			
67	Старт, финиш.	1			
68	Зачет прохождения дистанции 3км.	1	Зачёт		
69	Развитие выносливости.	1			
70	Сдача учебных нормативов.	1	Зачёт		
71	Игры на лыжах.	1			
72	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр.	1			
73	История волейбола. Стойки игрока.	1			
74	Основные способы передвижения.	1			
75	Передвижения игрока.	1			
76	Стойки и перемещения.	1			
77	Передача мяча сверху двумя руками.	1			
78	Подача мяча. Правила игры волейбол.	1			
79	Подача мяча. Правила игры волейбол.	1			
80	Характеристика вида	1			

	спорта баскетбол. Техника передвижения.				
81	Техника передвижения. Ловля и передача мяча.	1			
82	Техника передвижения. Ловля и передача мяча.	1			
83	Ведение мяча. Броски.	1			
84	Ведение мяча. Броски. Учебная игра	1			
85	Учебная игра. Тактика игры.	1			
86	Учебная игра. Тактика игры.	1			
87	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике.	1			
88	Прыжок в высоту.	1			
89	Зачет Прыжок в высоту.	1	Зачёт		
90	Кроссовая подготовка.	1			
91	Бег на длинные дистанции 1000м.	1			
92	Зачет бег 1000м.	1	Зачёт		
93	Спринтерский бег 30,60м.	1			
94	Бег 30,60м.	1			
95	Зачет бег 30,60м.	1	Зачёт		
96	Прыжок в длину с разбега.	1			
97	Зачет прыжок в длину с разбега.	1	Зачёт		
98	Метания мяча на дальность.	1			
99	Зачет метания мяча на дальность.	1	Зачёт		
100	Техника эстафетного бега.	1			
101	Эстафетный бег 4x100м.	1			
102	Сдача учебных нормативов.	1	Зачёт		
	Итого	102	Зачеты-21		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №23",**  
Хафизова Земфира Тальгатовна, Директор

20.02.25 15:23 (MSK)

Сертификат 21CF96AE4AC2125678FB00C64C326321