



**АДАптированная рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
5 класс  
срок реализации программы – 1 год  
2021-2022 учебный год**

**Содержание**

1	Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета	стр. 1
2	Содержание учебного предмета	стр. 3
3	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	стр. 5

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета  
«Физическая культура»**

**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.

## **2. 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. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на матах, Плавание на груди и спине вольным стилем на матах. 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).

## **3. Тематическое планирование 5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы урока</b>	<b>Количество часов</b>
1	Правила поведения на спортивной площадке. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Подвижные игры по правилам: «Салки», «Мяч ловцу», «Волк во рву»	1
2	История легкой атлетики Высокий старт от 10 до 15 м. Беговые упражнения. Равномерный бег по дистанции до 400 м. Игра «Подвижная цель».	1
3	Беговые упражнения. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег 30 м – учёт. Подвижная игра: «Два мороза» Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега – разучить. Бег 30м с высокого старта. Игра «Охотники и утки»	1
4	Возрождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии Олимпийского движения в России. (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители),	1

5	Организация команды и приемы. Обучение бегу на 60 м с высокого старта. Метание мяча – 150г Беговые упражнения. Бег 60 м – учёт (комплекс ГТО) Метание теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника»	1
6	Беговые упражнения. Метание малого мяча: метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. Учебно- тренировочная игра в мини - футбол	1
7	Понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Игра «Снайперы».	1
8	Метание малого мяча – 150г – учёт (комплекс ГТО).Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Преодолей препятствие».	1
9	Беговые упражнения. Низкий старт – учет. Совершенствование прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Эстафеты. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - учёт (комплекс ГТО). Наклоны вперед.	1
10	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Футбол - удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; - удары по мячу серединой подъема стопы;	1
11	Организующие команды и приемы. Строевая подготовка. Бег 1000 м –учёт (комплекс ГТО). Беговые упражнения.	1
12	Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, передачи мяча в парах. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть). Эстафета.	1
13	Баскетбол. Игра по правилам. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой и средней стойке на месте и в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Игра «Десять передач»	1
14	Баскетбол. Развитие игровых действий эстафет (бросок, ловля, старт из различных положений). Игра «Платочек». Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Десять передач»	1
15	Баскетбол. – Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Игра «Посадка картофеля». По правилам.	1
16	Круговая тренировка с элементами спортивных игр. Игра «Лучики» на ловкость и внимание. Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры	1
17	Прыжковые упражнения.	1

	Прыжки со скакалкой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении	
18	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, в квадрате и круге) Игра «Попрыгунчики-воробушки» Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игра «Десять передач» по правилам.	1
19	Баскетбол. Бросок и ловля набивного мяча разного веса (1,2 кг). Игра «Салки с мячом».	1
20	Возрождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии Олимпийского движения в России. (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители),	1
21	Гимнастика с основами акробатики. Правила безопасности по гимнастике История гимнастики, правила техники страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями Обучение упражнениям на низкой перекладине в определённой последовательности. Игра: «Перемена мест»	1
22	Упражнения на гимнастической перекладине. Подтягивания на низкой перекладине (мальчики), из вися лёжа (девочки) – учёт (комплекс ГТО). Игра: «Быстро по местам!»	1
23	Гимнастика с элементами акробатики. Освоение силовых упражнений акробатики у гимнастической стенки. Кувырок вперед в группировке и кувырок назад в упор присев.	1
24	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад в стойки на лопатках. Совершенствование лазания по канату в три приёма. Игра «Кто быстрее?» Выполнение освоенных акробатических упражнений. Полоса препятствий. Игра «Салки с мячом»	1
25	Строевые упражнения: построение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и с ведением. Акробатические упражнения: Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Игра «Волк во рву»	1
26	Акробатические упражнения: Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Игра «Лучики» на ловкость и внимание. Кувырок вперед – учёт Акробатические упражнения и комбинации. Перестроения. Стойка на лопатках, «мост», кувырок вперёд, назад. Игра «Салки» Кувырок назад - учёт	1
27	Прыжковые упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Упражнения в равновесии и упорах на низком гимнастическом бревне.	1
28	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте, соскок с опорой о гимнастическое бревно Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из вися стоя толчком двумя переход в упор, из упора махом назад переход в вис на согнутых ногах.	1

29	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте, соскок с опорой о гимнастическое бревно Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор, из упора махом назад переход в вис на согнутых ногах.	1
30	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) - учет Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) – учет	1
31	Организирующие команды и приемы. Строевая подготовка. Лазанье по канату в три приема Опорный прыжок через козла «Ноги врозь»	1
32	Организирующие команды и приемы. Строевая подготовка. Лазанье по канату в три приема	1
33	Лазанье по канату - Учет Опорный прыжок через козла «Ноги врозь»	1
34	Опорный прыжок через козла «Ноги врозь» - Учет	1
35	Баскетбол. Развитие координации движения в эстафетах с ведением мяча. Игра «Гонка мяча по кругу». Баскетбол. Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы двумя мячами».	1
36	Олимпийское движение в России. Олимпийский урок. Передвижения на лыжах. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Одежда и обувь лыжника, подгонка инвентаря. Техника безопасности при занятиях лыжами	1
37	Совершенствование передвижения на лыжах с палками скользящим шагом. Повороты переступанием.	1
38	Передвижения на лыжах Скользящий шаг без палок и с палками, попеременно двухшажный ход. Линейная эстафета. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременно бесшажного хода	1
39	Баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	1
40	Передвижения на лыжах Лыжная подготовка Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 1 км. «Охотники и утки на лыжах»	1
41	Передвижения на лыжах Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении.	1
42	Передвижения на лыжах Попеременный двухшажный ход – учёт, совершенствование одновременного бесшажного хода. Передвижения на лыжах Повороты переступанием – учёт. Передвижение до 2 км	1
43	Баскетбол Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1



	Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра в баскетбол.	
44	Передвижения на лыжах Одновременный бесшажный ход – учёт, совершенствование спуска в основной стойке, подъём полу ёлочкой.	1
45	Передвижения на лыжах Игра «Скользи как можно дальше. Передвижение на лыжах 2 км	1
46	Передвижения на лыжах Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременно бесшажного хода. Лыжные гонки на 1 км - учёт Совершенствование Спуска с горы в основной стойке, подъём полу ёлочкой. Эстафета с этапом до 300м.	1
47	Баскетбол Тактика свободного нападения, взаимодействие двух игроков, «отдай мяч и выйди» Игра «десять передач».	1
48	Передвижения на лыжах Спуск в основной стойке. Подъём полу ёлочкой – учёт. Эстафета с этапом до 300м. Передвижения на лыжах Обучение торможение «плугом». Передвижение на лыжах 2км.	1
49	Баскетбол Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра в баскетбол.	1
50	Передвижения на лыжах Лыжные гонки на 2км – учёт. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного хода. Совершенствование торможение плугом. Салки на горе.	1
51	Тактические взаимодействия, нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол.	1
52	Передвижения на лыжах Торможение плугом Учёт. Совершенствование спуска с горы в основной стойке. Гонки с преследованием. Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода. Передвижение на лыжах 3км без учёта времени	1
53	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Волейбол Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра в пионербол. Челночный бег 3*10 м -Учет	1
54	Волейбол Передача мяча сверху двумя руками на месте. Круговая тренировка с мячами. Волейбол Совершенствование передачи мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Комбинации из освоенных элементов приём и передача мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Учебная игра по упущенным правилам.	1
55	Волейбол Совершенствование передачи мяча сверху. Старты из различных положений. Игра «горячая картошка»	1

56	<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры, во время занятий лёгкой атлетикой. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.</p> <p>Обучение прыжкам в высоту способом «Перешагивания»</p> <p>совершенствование двигательных способностей</p>	1
57	<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивания». Игра «Ручеёк»</p> <p>Совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивания». Игра «Ручеёк»</p>	1
58	<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Учёт прыжка в высоту способом «Перешагивания»</p> <p>Совершенствование техники передвижения (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками после перемещения в перед. Игра «Два мороза»,</p>	1
59	<p>Волейбол. Прыжковые упражнения</p> <p>Передача мяча сверху над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.</p> <p>Игра «Воробьи-вороны»</p> <p>Волейбол. Прыжковые упражнения</p> <p>Совершенствование техники перемещения и владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини –волейбола. Игра «Попади в обруч».</p>	1
60	<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, из различных исходных положений. Приём мяча снизу двумя руками на месте. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. Игра « Снайперы».</p>	1
61	<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Бег 30 м – учёт . Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра: «Два мороза»</p>	1
62	<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Высокий и низкий старт. Прыжки и прыжковые упражнения. Игра «Подвижная цель».</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Прыжки в длину с места - учёт. Бег 60м с высокого старта. Игра «Охотники и утки»</p>	1
63	<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Строевая подготовка. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта.</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Строевая подготовка</p> <p>Линейная эстафета, совершенствование высокого и низкого старта.</p>	1
64	<p>Организующие команды и приемы.</p> <p>Бег 60м – учёт . Строевая подготовка. Игра «Подвижная цель»</p>	1
65	<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Бег в равномерном темпе до 10 мин. Подвижные игры.</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Бег 1000м – учёт</p> <p>Метание малого мяча</p>	1

	Метание теннисного мяча на дальность в вертикальную и горизонтальную цель. Совершенствование прыжка в длину «согнув ноги». Эстафеты.	
66	Прыжковые упражнения Учёт – подтягивание на перекладине Футбол - стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; Футбол - комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;	1
67	Прыжковые упражнения. Броски и ловля набивного мяча. Совершенствование метание мяча на дальность. Подвижная игра «Перестрелка»	1
68	Футбол Метание мяча на дальность – учёт Футбол - удары по мячу серединой подъема стопы; - остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы; - ведение мяча по прямой; - удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Ващук Наталья Александровна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022