ПРИНЯТО
Педагогическим советом МБОУ
«Нердвинская средняя
общеобразовательная школа»
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 172
от «30» августа 2021 г.
Директор
_____ И.Г. Старкова

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нердвинская средняя общеобразовательная школа»

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре в 5 - 6 классах

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» в 5 – 6 классах
Пояснительная записка

Физическая культура - обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета

- В V классе на «Физическая культура» отводится 3 часа.
- В VI классе на «Физическая культура» отводится 3 часа.

На изучение физическая культура в начальной школе выделяется 204 часов, по 102 часа в каждом классе

Распределение учебного времени прохождения программного материала в 5 – 6 классах:

№ п/п	*Вид программного материала*	*Количество часов 5 класс*	*Количество часов 6 класс*	*Контрольное упражнение*
1	Спортивные игры (волейбол)	18	18	12
2	Гимнастика	12	12	8
3	Легкая атлетика	27	27	16
4	Лыжная подготовка	24	24	12
5	Спортивные игры (баскетбол)	21	21	14
	Итого	**102**	**102**	**72**

5 - 6 класс

Знания о физической культуре:

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробат*ики.* *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с

опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах на выносливость, скорость; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола

Требования к уровню подготовки.

Учащиеся должны **знать**:

- правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять все пройденные команды для построений и перестроений;
- выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- выполнять упражнения в бросании и ловле мяча малого мяча одной рукой, в отбивании и ведении большого мяча;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным способом и разноименными способами;
- прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед;
- выполнять со страховкой стойку на лопатках перекатом назад из упора присев и кувырок назад из упора присев до упора присев;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом в медленном темпе до 1км (без учета времени);
- пробегать дистанцию 30 м на результат, выполнять прыжок в длину с места на результат, метать на дальность удобной рукой на результат.

Учебные нормативы в 5 – 6 классах:

Виды упражнений	**Показатели физической подготовленности**	
	Мальчики	**Девочки**
Бег 30 м	5,7 – 5, 1 с	6,0 – 5,3 с
Прыжки в длину с места	150 – 180 см	135 – 165см
Прыжки в длину с разбега	270 – 335см	230– 300 см
Метание малого мяча на дальность	24 -33	16 - 22
Ходьба на лыжах 1000 м	14, 10 – 12,30 (мин,сек)	15, 00 – 13,30 (мин,сек)

IV. Планируемые результаты изучения учебного курса.

По окончании начальной школы учащийся должен уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Поурочное планирование по физической культуре в 5классе

№ п/п	*Тема урока*
Лёгкая атлетика (15 часов)	
1	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
2	Понятие о технике спортивной ходьбы.
3	Медленный бег 5 мин.
4	Эстафетный бег.
5	Повторный бег.
6	Финиширование в беге на 60 м.
7	Низкий старт. Бег 60 м.
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега.
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега.

10	Метание мяча в вертикальную цель.
11	Метание малого мяча в горизонтальную (1,5х1,5 м) с расстояния 5-6м.
12	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов.
13	Кросовая подготовка
14	Челночный бег
15	Контрольные упражнения: прыжки в длину с места, бег 30м, подтягивание, наклон вперед
Спортивные игры. Баскетбол (21 часов)	
16	Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Основная стойка баскетболиста. Остановка шагом.
17	Ведение мяча на месте.
18	Передача мяча двумя руками от груди с места.
19	Ловля мяча двумя руками на уровне груди на месте.
20	Ведение мяча в движении.
21	Ведение мяча в движении.
22	Подвижные игры с элементами баскетбола.
23	Передача мяча двумя руками от груди с места, в движении.
24	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок
25	Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении
26	Подвижные игры с элементами баскетбола.
27	Ловля мяча двумя руками на уровне груди на месте, в движении.
28	Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу.
29	Бросок двумя руками от головы после остановки
30	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места.
31	Сочетание движений: бег- ловля мяча - остановка шагом - передача мяча двумя руками от груди.
32	Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу в движении.
33	Сочетание приемов
34	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди в движении.
35	Подвижные игры с элементами баскетбола.
36	Подвижные игры с элементами баскетбола.
Гимнастика (12 часов)	
37	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
38	Упражнения на гимнастической стенке.
39	Упражнения с гимнастическими палками.
40	Упражнения на гимнастической скамейке. Переноска партнера на спине
41	Строевые упражнения.
42	Акробатическая комбинация.
43	Упражнения со скакалкой.
44	Контрольное упражнение: поднимание туловища
45	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
46	Опорный прыжок.
47	Упражнения в равновесии.
48	Лазанье и перелезание.
Лыжная подготовка (24часов)	
49	Теоретические основы лыжной подготовки.
50	Попеременный двухшажный ход.
51	Одновременный бесшажный ход.
52	Подъем «лесенкой».

53	Непрерывное передвижение 1км.
54	Спуск в основной стойке.
55	Торможение «плугом».
56	Одновременный одношажный ход.
57	Повторное прохождение отрезков 40-60 м (5-6 повторений за урок).
58	Передвижение на лыжах 1,5 км.
59	Подъем «ёлочкой».
60	Лыжная эстафета по кругу.
61	Бег 2 км (д), 3 км (м).
62	Игры на лыжах «Слалом», «Пустое место».
63	Спуск в низкой стойке.
64	Игры на лыжах «Подбери флажок», «Метко в цель».
65	Повторное прохождение отрезков 150-200 м (2-3раза).
66	Спуски в высокой и низкой стойках.
67	Игры на лыжах «По местам», «Лисёнок – медвежонок».
68	Равномерное прохождение дистанции
69	Торможение «плугом».
70	Непрерывное передвижение 2км.
71	Обобщающий урок по лыжной подготовке
Спортивные игры. Волейбол (16 часов)	
72	Общие сведения, правила игры в волейбол, расстановка и перемещение игрока на площадке.
73	Стойка и перемещения игрока.
74	Передача мяча сверху двумя руками над собой.
75	Передача мяча снизу двумя руками над собой.
76	Нижняя прямая подача мяча.
77	Нижняя прямая подача мяча.
78	Передача мяча сверху двумя руками в парах.
79	Передача мяча сверху двумя руками в парах.
80	Игры (эстафеты) с мячом.
81	Расстановка и перемещение игроков на площадке.
82	Прыжки с места и с шага в высоту и длину.
83	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах на месте.
84	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах на месте, в движении.
85	Игры (эстафеты) с мячом.
86	Комбинации из разученных элементов в парах
87	Техника нижней прямой подачи мяча (контроль)
88	Игры (эстафеты) с мячом.
89	Игра «Пионербол».
Легкая атлетика (12часов)	
90	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Ходьба и бег.
91	Прыжки с места и с шага в высоту .
92	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега.
93	Медленный бег 5мин.
94	Эстафетный бег.
95	Повторный бег.
96	Низкий старт. Финиширование. Бег 60 м.
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега.
99	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега.

100	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов. Метание мяча в вертикальную цель.
101	Эстафета по кругу.
102	Контрольные упражнения.

Поурочное планирование по физической культуре в 6 классе

№ п/п	*Тема урока*
Лёгкая атлетика (15 часов)	
1	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
2	Понятие о технике спортивной ходьбы.
3	Медленный бег 5 мин.
4	Эстафетный бег.
5	Повторный бег.
6	Финиширование в беге на 60 м.
7	Низкий старт. Бег 60 м.
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега.
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега.
10	Метание мяча в вертикальную цель.
11	Метание малого мяча в горизонтальную (1,5х1,5 м) с расстояния 5-6м.
12	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов.
13	Кросовая подготовка
14	Челночный бег
15	Контрольные упражнения: прыжки в длину с места, бег 30м, подтягивание, наклон вперед
Спортивные игры. Баскетбол (21 часов)	
16	Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Основная стойка баскетболиста. Остановка шагом.
17	Ведение мяча на месте.
18	Передача мяча двумя руками от груди с места.
19	Ловля мяча двумя руками на уровне груди на месте.
20	Ведение мяча в движении.
21	Ведение мяча в движении.
22	Подвижные игры с элементами баскетбола.
23	Передача мяча двумя руками от груди с места, в движении.
24	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок
25	Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении
26	Подвижные игры с элементами баскетбола.
27	Ловля мяча двумя руками на уровне груди на месте, в движении.
28	Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу.
29	Бросок двумя руками от головы после остановки
30	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места.
31	Сочетание движений: бег- ловля мяча - остановка шагом - передача мяча двумя руками от груди.
32	Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу в движении.
33	Сочетание приемов
34	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди в движении.

35	Подвижные игры с элементами баскетбола.
36	Подвижные игры с элементами баскетбола.
Гимнастика (12 часов)	
37	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
38	Упражнения на гимнастической стенке.
39	Упражнения с гимнастическими палками.
40	Упражнения на гимнастической скамейке. Переноска партнера на спине
41	Строевые упражнения.
42	Акробатическая комбинация.
43	Упражнения со скакалкой.
44	Контрольное упражнение: поднимание туловища
45	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
46	Опорный прыжок.
47	Упражнения в равновесии.
48	Лазанье и перелезание.
Лыжная подготовка (24часов)	
49	Теоретические основы лыжной подготовки.
50	Скользящий шаг.
51	Попеременный двухшажный ход.
52	Одновременный бесшажный ход.
53	Подъем «лесенкой».
54	Непрерывное передвижение 1км.
55	Спуск в основной стойке.
56	Торможение «плугом».
57	Одновременный одношажный ход.
58	Повторное прохождение отрезков 40-60 м (5-6 повторений за урок).
59	Передвижение на лыжах 1,5 км.
60	Подъем «ёлочкой».
61	Лыжная эстафета по кругу.
62	Бег 2 км (д), 3 км (м).
63	Игры на лыжах «Слалом», «Пустое место».
64	Спуск в низкой стойке.
65	Игры на лыжах «Подбери флажок», «Метко в цель».
66	Повторное прохождение отрезков 150-200 м (2-3раза).
67	Спуски в высокой и низкой стойках.
68	Игры на лыжах «По местам», «Лисёнок – медвежонок».
69	Равномерное прохождение дистанции
70	Торможение «плугом».
71	Непрерывное передвижение 2км.
Спортивные игры. Волейбол (18 часов)	
72	Общие сведения, правила игры в волейбол, расстановка и перемещение игрока на площадке.
73	Стойка и перемещения игрока.
74	Передача мяча сверху двумя руками над собой.
75	Передача мяча снизу двумя руками над собой.
76	Нижняя прямая подача мяча.
77	Нижняя прямая подача мяча.
78	Передача мяча сверху двумя руками в парах.
79	Передача мяча снизу двумя руками в парах.
80	Игры (эстафеты) с мячом.

81	Расстановка и перемещение игроков на площадке.
82	Прыжки с места и с шага в высоту и длину.
83	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах на месте.
84	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах на месте, в движении.
85	Игры (эстафеты) с мячом.
86	Комбинации из разученных элементов в парах
87	Техника нижней прямой подачи мяча (контроль)
88	Игры (эстафеты) с мячом.
89	Игра «Пионербол».
Легкая атлетика (12часов)	
90	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Ходьба и бег.
91	Прыжки с места и с шага в высоту .
92	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега.
93	Медленный бег 5мин.
94	Эстафетный бег.
95	Повторный бег.
96	Низкий старт. Финиширование. Бег 60 м.
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега.
99	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега.
100	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов. Метание мяча в вертикальную цель.
101	Эстафета по кругу.
102	Контрольные упражнения.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Оборудование:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м;).
4. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
5. Мячи:набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Гантели.
9. Коврики гимнастические.
10. Обруч пластиковый, металлический.
11. Штанга.
12. Рулетка измерительная.
13. Лыжи (с креплениями и палками).
14. Щит баскетбольный тренировочный.
15. Волейбольная стойка универсальная.
16. Сетка волейбольная.

Учебники и учебное пособие:

Учебник:

А.П. Матвеев Физическая культура; учебник для 5кл, 2016; 6-7 класса, 2017г.