**Адаптированная образовательная программа**

**для обучающихся с ОВЗ**

**по физической культуре**

**для 5 класса**

**Пояснительная записка**

Настоящая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федерального компонента государственного стандарта образования утвержденного приказом Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089.
2. Федерального закона РФ № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Образовательной программы МКОУ «Новохайская СОШ»
4. Учебного плана МКОУ «Новохайская СОШ» VIII вида на 2020-2021 год.
5. Программа специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида 5-9 классы (Сборник 1 под ред. В.В. Воронковой допущенный Министерством образования науки Российской Федерации ( издательство Владос, 2011).
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

.

**Цели учебной программы**

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной - рекреационной направленностью. Слагаемыми физической культуры являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие., оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

**Задачи учебной программы**

* Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию. Расширение двигательного опыта
* Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Совершенствование функциональных возможностей организма. Развитие двигательных способностей.
* Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
* Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
* Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Маль- чики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | – |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки  за головой, количество раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Учебно - тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 5 |
| 1 | **Базовая часть** | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 30 |
|  | Итого | 105 |

**Содержание курса**

1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

*5–6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

*5–6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

*5–6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

. 1.4. Приемы закаливания.

*5–6 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

1.5. Подвижные игры.

*Волейбол*

*5-6 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

*Баскетбол*

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

*5–7 классы.*Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

*5–9 классы.*Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка.

*5–9 классы.*Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Контрольно-измерительные материалы**

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Форма проведения | Дата |
| 1 | Л\а. – бег 30 м. подтягивание, челночный бег 3 по 10, прыжки с места. |  |  |
| 2 | Г/ка. – прыжки со скакалкой 1 минута, лазание по канату, пять кувырков слитно на время. |  |  |
| 3 | Л/п. – дистанция 2-3 км |  |  |
| 4 | К/п. – кросс 1-2км |  |  |
| 5 | Б/л. – бросок мяча в корзину |  |  |
| 6 | В/л. – верхняя и нижняя передача |  |  |

**Календарно-тематический план для 5-го класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Раздел программы,  Тема урока | Тип урока | Кол-во часов по теме | Словарная работа | Дата проведения | |
| 1  1четверть | Л/а. Высокий, низкий старт ТБ | вводный | 1 | Легкая атлетика, старт | 1.09 | Факт. |
| 2 | Л/а. Скоростной бег, финиширование | Учетный |  | Скорость, финиш | 3.09 |  |
| 3 | Л/а. Бег на длинные дистанции | Комбинированный |  | Выносливость | 7.09 |  |
| 4 | Л/а. Бег на длинные дистанции | Комбинированный |  | Усталость | 8.09 |  |
| 5 | Л/а. Прыжок в длину с места | Учетный |  | Гиподинамия | 10.09 |  |
| 6 | Л/а Прыжок в длину с 2-3 шагов | Совершенствовать |  | Самочувствие | 14.09 |  |
| 7 | Л/а. Прыжок в длину с полного разбега | Совершенствовать |  | Саморегуляция | 15.09 |  |
| 8 | Л/а. Метание малого мяча в цель | Совершенствовать |  | Меткость | 17.09 |  |
| 9 | Л/а. Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов | Совершенствовать |  | Сила | 21.09 |  |
| 10 | Л/а. Метание малого мяча на дальность с полного разбега | Учетный |  | Скорость, сила | 22.09 |  |
| 11 | Б/л. Подвижные игры «Мяч капитану» | Совершенствование |  | Мяч, площадка | 24.09 |  |
| 12 | Б/л. Комбинация из освоенных элементов | Совершенствование |  | Баскетбол | 28.09 |  |
| 13 | Б/л. Комбинация из освоенных элементов | Совершенствовать |  | Позиция | 29.09 |  |
| 14 | Б/л. Эстафета с баскетбольными мячами | Совершенствовать |  | Активность | 1.10 |  |
| 15 | Б/л. Эстафета с баскетбольными мячами | Совершенствовать |  | Меткость | 5.10 |  |
| 16 | Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах | Совершенствовать |  | Реакция | 6.10 |  |
| 17 | Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах | Совершенствовать |  | Быстрота | 8.10 |  |
| 18 | Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках | Совершенствовать |  | Координация | 12.10 |  |
| 19 | Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках | Совершенствовать |  | Упражнение | 13.10 |  |
| 20 | Б/л. Игра в мини - баскетбол | Совершенствовать |  | Соревнования | 15.10 |  |
| 21 | Б/л. Игра в мини - баскетбол | Совершенствовать |  | Правила игры | 19.10 |  |
| 22 | Б/л. Игра в мини - баскетбол | Совершенствовать |  | Судья | 20.10 |  |
| 23 | Б/л. Игра в мини - баскетбол | Совершенствовать |  | Секретарь | 22.10 |  |
| 24 | Б/л. Игра в мини - баскетбол | Совершенствовать |  | Протокол | 26.10 |  |
| 25 | Г/ка. Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. ТБ | Вводный |  | Гимнастика,скакалка, гибкость | 27.10 |  |
| 26 | Г/ка. Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. | Комбинированный |  | Равновесие | 29.10 |  |
| 27 2четверть | Г/ка. Акробатические упражнения | Комбинированный |  | Акробатика, сила | 9.11 |  |
| 28 | Г/ка. Акробатические упражнения | Комбинированный |  | Ловкость | 10.11 |  |
| 29 | Г/ка. Стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине | Комбинированный |  | Гибкость, равновесие | 12.11 |  |
| 30 | Г/ка. Лазание по наклонной скамейке | Комбинированный |  | Скамейка | 16.11 |  |
| 31 | Г/ка. Лазание по канату | Комбинированный |  | Канат, сила | 17.11 |  |
| 32 | Г/ка. Круговая тренировка | Совершенствование |  | Тренировка | 19.11 |  |
| 33 | Г/ка. Акробатические упражнения в парах | Совершенствование |  | Балансировка | 23.11 |  |
| 34 | Г/ка. Пирамида без предмета | Совершенствование |  | Равновесие | 24.11 |  |
| 35 | Г/ка. Акробатическая комбинация | Совершенствование |  | Комбинация | 26.11 |  |
| 36 | Г/ка. Круговая тренировка | Совершенствование |  | Ловкость | 30.11 |  |
| 37 | Г/ка. Упражнения с обручем | Совершенствование |  | Обруч | 1.12 |  |
| 38 | Г/ка. Лазание по канату | Совершенствование |  | Сила, высота | 3.12 |  |
| 39 | Г/ка. Упражнения с гимнастическими палками | Совершенствование |  | Гимнастические палки | 7.12 |  |
| 40 | Г/ка. Преодоление гимнастической полосы препятствий | Совершенствование |  | Эстафета | 8.12 |  |
| 41 | Г/ка. Преодоление гимнастической полосы препятствий | Совершенствование |  | Полоса препятствий | 10.12 |  |
| 42 | Г/ка. Круговая тренировка | Совершенствование |  | Скорость | 14.12 |  |
| 43 | Б/л. Ведение мяча с изменением направления ТБ | Вводный |  | Техника безопасности | 15.12 |  |
| 44 | Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах | Совершенствование |  | Передача | 17.12 |  |
| 45 | Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах | Совершенствование |  | Ловля | 21.12 |  |
| 46 | Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках | Совершенствование |  | Меткость | 22.12 |  |
| 47 3четверть | Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках | Совершенствование |  | Дыхание | 24.12 |  |
| 48 | Б/л. Броски в кольцо двумя руками снизу | Совершенствование |  | Кольцо | 28.12 |  |
| 49 | Б/л. Броски в кольцо двумя руками снизу | Учетный |  | Правила броска | 29.12 |  |
| 50 | Б/л. ловля и передача мяча на месте ив движении по кругу | Совершенствование |  | Ведение мяча | 11.01 |  |
| 51 | Б/л. ловля и передача мяча на месте ив движении по кругу | Совершенствование |  | Скорость | 12.01 |  |
| 52 | Б/л. Броски в кольцо одной рукой от плеча | Совершенствование |  | Меткость | 14.01 |  |
| 53 | Б/л. Игра в мини-баскетбол | Совершенствование |  | Соревнования | 18.01 |  |
| 54 | Б/л. Игра в мини-баскетбол | Учетный |  | Правила игры | 19.01 |  |
| 55 | Л/п. Ступающий шаг без палок ТБ | Вводный |  | Лыжи | 21.01 |  |
| 56 | Л/п. Ступающий шаг с палками | Совершенствование |  | Ступающий шаг | 25.01 |  |
| 57 | Л/п. Скользящий шаг без палок | Совершенствование |  | Скользящий шаг | 26.01 |  |
| 58 | Л/п. Скользящий шаг без палок | Совершенствование |  | Закаливание | 28.01 |  |
| 59 | Л/п. Скользящий шаг с палками | Совершенствование |  | Температура | 1.02 |  |
| 60 | Л/п. Повороты переступанием вокруг носков | Совершенствование |  | Повороты | 2.02 |  |
| 61 | Л/п. Повороты переступанием вокруг пяток | Совершенствование |  | Повороты | 4.02 |  |
| 62 | Л/п. Подъем ступающим шагом | Совершенствование |  | Подъем | 8.02 |  |
| 63 | Л/п. Повороты переступанием | Совершенствование |  | Повороты | 9.02 |  |
| 64 | Л/п. Спуски в высокой и низкой стойке | Совершенствование |  | Спуск, стойка | 11.02 |  |
| 65 | Л/п. Подъемы «лесенкой», «полу елочкой» | Совершенствование |  | Лесенка, полу елочкой | 15.02 |  |
| 66 | Л/п. Попеременный двушажный ход без палок | Совершенствование |  | Попеременный ход | 16.02 |  |
| 67 | Л/п. Попеременный двушажный ход без палок | Совершенствование |  | Попеременный ход | 18.02 |  |
| 68 | Л/п. Попеременный двушажный ход без палок | Совершенствование |  | Попеременный ход | 22.02 |  |
| 69 | Л/п. Попеременный двушажный ход с палками под уклон | Совершенствование |  | Попеременный ход | 25.02 |  |
| 70 | Л/п. Попеременный двушажный ход с палками под уклон | Совершенствование |  | Попеременный ход | 1.03 |  |
| 71 | Л/п. Эстафеты на лыжах с палками и без палок | Совершенствование |  | Эстафета | 2.03 |  |
| 72 | Л/п. Прохождение дистанции 2-3 км | Совершенствование |  | Дистанция | 4.03 |  |
| 73 | В/л. Верхняя передача мяча в парах на месте. | Вводный |  | Волейбол, мяч | 9.03 |  |
| 74 | В/л. Верхняя передача мяча в парах на месте. | Совершенствование |  | Приемы | 11.03 |  |
| 75 | В/л. Верхняя передача мяча в парах через сетку | Совершенствование |  | Приемы | 15.03 |  |
| 76 | В/л. Нижняя передача мяча в парах через сетку. | Совершенствование |  | Приемы | 16.03 |  |
| 77 4четверть | В/л. Нижняя передача мяча в парах на месте. | Совершенствование |  | Приемы | 18.03 |  |
| 78 | В/л. Нижняя передача мяча в парах на месте. | Совершенствование |  | Приемы | 25.03 |  |
| 79 | В\л. Игра в пионербол с элементами волейбола. | Совершенствование |  | Пионербол | 29.03 |  |
| 80 | В\л. Игра в пионербол с элементами волейбола. | Совершенствование |  | Правила | 30.03 |  |
| 81 | В\л. Игра в пионербол с элементами волейбола. | Совершенствование |  | Судья | 1.04 |  |
| 82 | В/л. Нижняя подача. | Совершенствование |  | Подача | 5.04 |  |
| 83 | В/л. Нижняя подача | Совершенствование |  | Подача | 6.04 |  |
| 84 | В/л. Первый преем после подачи. | Совершенствование |  | Приемы | 8.04 |  |
| 85 | В/л. Первый преем после подачи. | Совершенствование |  | Приемы | 12.04 |  |
| 86 | В/л. Встречная эстафета с мячами. | Совершенствование |  | Эстафета, мяч | 13.04 |  |
| 87 | В/л. Встречная эстафета с мячами | Совершенствование |  | Эстафета, мяч | 15.04 |  |
| 88 | В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | Совершенствование |  | Правила | 19.04 |  |
| 89 | В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | Совершенствование |  | Судья | 20.04 |  |
| 90 | В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | Совершенствование |  | Протокол | 22.04 |  |
| 91 | В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | Учетный |  | Свисток | 26.04 |  |
| 92 | Л/а. Высокий, низкий старт ТБ | Вводный |  | Старт, легкая атлетика | 27.04 |  |
| 93 | Л/а. Скоростной бег, финиширование | Совершенствование |  | Скорость, бег | 29.04 |  |
| 94 | Л/а. Бег на длинные дистанции | Совершенствование |  | Дистанция | 3.05 |  |
| 95 | Л/а. Бег на длинные дистанции | Совершенствование |  | Выносливость | 4.05 |  |
| 96 | Л/а. Прыжок в длину с места | Учетный |  | Прыгучесть | 6.05 |  |
| 97 | Л/а Прыжок в длину с 2-3 шагов | Совершенствование |  | Прыгучесть, яма, песок | 11.05 |  |
| 98 | Л/а. Прыжок в длину с полного разбега | Совершенствование |  | Разбег, приземление, травмы | 13.05 |  |
| 99 | Л/а. Метание малого мяча в цель | Совершенствование |  | Меткость | 17.05 |  |
| 100 | Л/а. Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов | Совершенствование |  | Цель | 18.05 |  |
| 101 | Л/а. Метание малого мяча на дальность с полного разбега | Совершенствование |  | Скорость, меткость | 20.05 |  |
| 102 | Л/а. Эстафетный бег | Совершенствование |  | Эстафета, скрость | 24.05 |  |
| 103 | Б/л. Игра в мини - баскетбол | Совершенствование |  | Игра, баскетбол, мяч | 25.05 |  |
| 104 | Б/л. Игра в мини - баскетбол | Совершенствование |  | Судья, протокол, правила | 27.05 |  |
| 105 | Б/л. Игра в мини - баскетбол | Совершенствование |  | Свисток, перерыв | 31.05 |  |

Примечание: в рабочей программе принято сокращенное название разделов:

Л/а – легкая атлетика, В/л -волейбол, Л/п – лыжная подготовка, Б/л – баскетбол, Г/ка – гимнастика с элементами акробатики.

К/п.-кроссовая подготовка, ОРУ- общеразвивающие упражнения.

**Информационно-методическое обеспечение**

Для обучающихся:

1.Лях В. И. Мой друг- физкультура: учеб. Для учащихся 5 кл. осн. шк. –М.: Просвещение, 2007.- 190 с.

2.Родиченко В. С. Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования России- М.: Физкультура и спорт, 2004.-144 с.

Для учителя:.

3.Янов В.В., Кравченко С.В. Детское легкоатлетическое многоборье: учебно-методическое пособие; Краснояр. Гос. Пед. ун-т им. В.П. Астафьева- Красноярск, 2008.- 216 с.

4. Балясников В.Г. М54 Методика обучения классическим лыжным ходам и переходам: методические рекомендации; Краснояр. Гос. Пед. ун-т им. В.П. Астафьева- Красноярск,2006- 22 с .

5.Кузнецов В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.- 136 с.