

СОГЛАСОВАНО  
МО учителей точного цикла,  
физической культуры,  
технологии, ИЗО  
28.08.2023г, протокол №1  
Председатель МО Токешова  
/ С.Б.Токеш-ова/

ПРИНЯТО  
решением педагогического  
совета от 30.08.2023г.  
протокол №1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ от 30.08.2023г. № 81/од  
Директора ЗРБКУП «Центр детей с  
нарушениями зрения»



Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре  
для 5 Б класса  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Домалай Алексей Агаелович  
Квалификационная категория: б\к  
Количество часов в неделю: 2

Кызыл-2023 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Статус документа.** Адаптированная образовательная программа основного общего образования составлена в соответствии с Законом «Об образовании», Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений 1 вида (для глухих детей) (Москва, «Просвещение», 2005г., авторы Т.С. Зыкова, М.А. Зыкова, Л.П. Носкова и др., Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений 2 вида 2-го отделения 2 варианта (для слабослышащих детей) (Москва, «Просвещение», 2006 г., авторы К.Г. Коровин, А.Г. Зикеева, Л.И. Тиграгнова, и др., Программы специальной образовательной школы для глухих детей (вспомогательные классы) (Москва, 1989г.), программ общеобразовательных учреждений по предметам, и на основе анализа деятельности образовательного учреждения.

Адаптированная образовательная программа основного общего образования обеспечивает освоение обучающимися федерального государственного образовательного стандарта.

Программа подготовлена с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся основной школы по физической культуре. В программе также использованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся основной школы, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (под общей ред. А. П. Матвеева, М. 2005 г.), тесты для определения уровня физической подготовленности учащихся из Комплексной программы по физической культуре 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010 г.)

**Вид рабочей программы.** Адаптивная программа по физической культуре для слабослышащих и глухих учащихся 5б класса.

Особенности учащихся, для которых разрабатывается программа. Данная адаптивная программа обучения разработана для обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, с недоразвитием речи, обусловленным нарушением слуха. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

**Образовательная область.** Физическая культура.

**Основные положения.** Согласно Концепции структуры и содержания образования школьников, в области физической культуры, учебным предметом образования в начальной школе является физкультурно-оздоровительная деятельность спортивно-рекреационной направленности. Содержательной основой данной деятельности является физическое совершенствование человека, которое осуществляется средствами спортивной подготовки, т. е. с преимущественным использованием упражнений из базовых видов спорта. В процессе овладения предметным содержанием данной деятельности у учащихся начальной школы совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность, интерес к своему здоровью.

**Структура и содержание.** В программе выделяются три основных раздела в распределении учебного материала: «Основы знаний о физической культуре», «Способы деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание первого раздела («Основы знаний о физической культуре») разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности),

Раздел «Способы деятельности» соотносится с представлениями о существе предметной деятельности и раскрывает основы ее содержания и организации: планирование, регулирование и контроль. Этот раздел ориентирует деятельность учителя на развитие самостоятельности учащихся, привитие навыков и умений в выполнении комплексов упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, организации занятий оздоровительной направленности. Освоение предметного содержания данного раздела в единстве с другими разделами настоящей программы позволяет учителю также успешно решать многие организационные и методические вопросы, непосредственно возникающие в процессе учебной деятельности на уроках физической культуры.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья учащихся, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность. Данный раздел включает в себя комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общей физической подготовки, а также упражнения по видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры). В зависимости от медицинских показаний и функциональных возможностей организма, программой предусматривается возможность комбинировать учебный материал разных тематических разделов. При этом его планирование целесообразно начинать с освоения учащимися упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, т. е. упражнений, ориентированных на повышение функциональной активности систем организма, ослабленных болезнью. Затем осуществляют постепенное добавление упражнений общей физической подготовки и в первую очередь тех упражнений, которые дают возможность «подтянуть» физические качества, отстающие в своем возрастном развитии. Осуществляя планирование программного материала, необходимо отметить, что содержание подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» по-своему предметному составу и функциональной направленности во многом обеспечивает уровень физической подготовленности учащихся с нарушением слуха, необходимый для освоения большинства новых упражнений и технических действий базовых видов спорта. Постепенное введение упражнений физической подготовки должно сочетаться с обязательным контролем функционального состояния организма школьников, их самочувствия и настроения.

Вместе с тем, несмотря на то, что содержание программы в своей основе нацеливает на всестороннее физическое развитие и повышение физической подготовленности учащихся, в ней тем не менее представлен достаточно большой объем материала, связанный с обучением новым двигательным действиям. В отличие от других образовательных программ многие из этих двигательных действий, особенно с относительно сложной биомеханической структурой, представлены «поэлементно», что позволяет качественно их осваивать по мере достижения учащимися необходимой физической готовности.

Основу содержания программного материала физической подготовки составляют упражнения и технические действия из базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры.

Помимо содержания учебного материала, предлагаемого к освоению учащимися, в настоящей программе даются требования к уровню их непосредственной подготовки по предмету «Физическая культура». Данные требования согласовываются с требованиями Государственного стандарта и дают основания для соответствующей переводной аттестации учащихся с нарушением слуха по образовательной области «Физическая культура».

**Цели программы.** Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи курса. Содержание настоящей программы ориентируется на **решение следующих задач:**

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;

- обучение физическим упражнениям из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;

- освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

Решение этих задач предполагает организацию целостной педагогической системы, объединяющей не только уроки физической культуры, но и такие важные формы занятий, как физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, занятия в группах лечебно-корректирующей гимнастики, оздоровительной аэробики, общей физической подготовки.

Коррекционная направленность курса. Разработанная на основе концепции образования и Государственного стандарта общего среднего образования по физической культуре предлагаемая программа характеризуется следующими *отличительными особенностями:*

- направленностью на реализацию принципа оздоровительной направленности уроков физической культуры, достижение индивидуально ориентированного результата в укреплении здоровья, совершенствование физического развития и физической подготовленности за счет освоения комплексов упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, овладение умениями использовать их при самостоятельных формах организации активного отдыха и досуга;

- направленностью на реализацию принципа вариативности, задающего возможность образовательным учреждениям осуществлять формирование содержания учебного материала в соответствии с индивидуальными показаниями здоровья учащихся, их физического развития и физической подготовленности, возрастными половыми особенностями;

- направленностью на возрастные интересы и ценностные ориентации учащихся в физической культуре, активное участие их в учебной и соревновательной деятельности за счет расширения индивидуального двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта;

- структурированностью учебного материала в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о

физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операциональный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые создают возможность использования в учебном процессе разнообразных активных форм обучения, содействующих развитию самостоятельности и творчества;

- логикой изложения содержания каждого из разделов программы, определяющей этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Место предмета в учебном плане. Согласно федеральному учебному базисному плану специальных (коррекционных) образовательных учреждений I, II видов на предмет физическая культура отводится 102 часов в год (3 раза в неделю).

Используемые технологии, методы и формы обучения.

Используются современные технологии обучения: модульное (см. структуру программы), дифференцированное, концентрированное, развивающее, игровое, с использованием ИКТ.

Применяются: методы обучения, учитывающие работоспособность ребёнка; проблемный подход, индивидуальный темп обучения; вовлечение обучаемых в различные виды деятельности, методы индивидуального обучения; игровые методы вовлечения обучающихся в творческую деятельность; интерактивные методы обучения (ролевые, ситуативные, деловые игры; дискуссии, словесные ассоциации и т.д.).

Для развития физических способностей используются следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный.

Используются следующие формы организации урока: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Использование дактильной речи как вспомогательной формы для ускорения процесса овладения словесной речью, а также письменной речи в виде табличек.

Межпредметные связи, преемственность.

Основная идея применения межпредметных заданий связана с использованием знаний и умений различных учебных дисциплин при изучении конкретного учебного элемента (понятия).

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Основы знаний о физической культуре

Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в России. Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх.

Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий, режим дня.

Способы деятельности

Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).

Физическое совершенствование

*Оздоровительная и корригирующая гимнастика*

*Упражнения с предметами:* общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, гимнастической скакалкой и гимнастическим обручем; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления и с преодолением препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности).

*Упражнения с малыми мячами:* подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на месте, с поворотами; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча вверх и ловля его двумя и одной рукой во время ходьбы; бросок мяча в пол и ловля его после отскока во время ходьбы.

*Упражнения с небольшими набивными мячами:* броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.

*Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки:* держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки.

*Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:* общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки.

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения программного материала начальной школы.

*Упражнения из ЛФК:* комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

#### *Физическая подготовка*

*Гимнастика:* упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противоходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы), упражнения на тренажерах.

*Упражнения в преодолении препятствий:* ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); спрыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево на 45°.

*Легкая атлетика:* равномерный непродолжительный бег, высокий и низкий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

*Спортивные игры:* технические действия без мяча и с мячом (спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол).

*Баскетбол:* стойка игрока; передвижения; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника; ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника; вырывание и выбивание мяча; комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков).

Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3).

*Футбол:* стойки игрока, перемещения в стойке, старты из различных и.п.; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой; удары по воротам указанными способами на точность; выбивание и отбор мяча; игра вратаря; комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3).

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* комплексы утренней гимнастики и физкультминуток, упражнения на развитие основных физических качеств, упражнения на профилактику нарушения осанки.

#### Межпредметные связи

Организм человека и охрана здоровья, скелет, мышцы и их значение, органы дыхания и кровообращения, сердце и его тренировка, значение воздуха для жизни на Земле, значение физкультуры для укрепления мышц, понятие: угол (развернутый, прямой, острый, тупой), понятия: градус, среднее арифметическое, биологическое созревание организма, наследственная обусловленность физического и психофункционального развития, личная гигиена, закаливание, водные процедуры. Орган осязания – кожа; организм человека и охрана здоровья; зубы и уход за ними; использование воды человеком; режим труда и отдыха, питание и двигательный режим человека: как надо есть? Гигиена питания; наша пища.

#### Задачи воспитания

Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. Воспитывать положительное отношение к выполнению упражнений. Воспитывать решительность и смелость. Воспитывать активность и сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями. Воспитывать сдержанность, нравственное благородство к побежденному. Воспитывать потребности и умения самостоятельного занятия физическими упражнениями.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) |
|----------|-------------------------------------|---------------------------|
| 1        | Базовая часть                       | 68                        |
| 1.1      | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока          |
| 1.2      | Спортивные игры                     | 25                        |
| 1.3      | Гимнастика с элементами акробатики  | 14                        |
| 1.4      | Легкая атлетика                     | 16                        |
| 1.5      | Лыжная подготовка                   | 13                        |
| 2        | Вариативная часть                   | -                         |
| 2.1      | -                                   | -                         |
|          | Итого                               | 68                        |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п                                      | №<br>урока<br>по<br>разделу | Наименование темы урока                                         | Дата<br>проведения |      | Домашнее<br>задание |
|-----------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------|------|---------------------|
|                                               |                             |                                                                 | План               | Факт |                     |
| Легкая атлетика – 8 часов                     |                             |                                                                 |                    |      |                     |
| 1                                             | 1                           | ТБ на уроках легкой атлетики. История ГТО. Комплекс упражнений. | 05.09              |      |                     |
| 2                                             | 2                           | Высокий старт. Бег 30м.                                         | 08.09              |      |                     |
| 3                                             | 3                           | Высокий старт. Бег 60м.                                         | 12.09              |      |                     |
| 4                                             | 4                           | Прыжок в длину с разбега, согнувшись.                           | 15.09              |      |                     |
| 5                                             | 5                           | Прыжки в длину с разбега.                                       | 19.09              |      |                     |
| 6                                             | 6                           | Метание малого мяча.                                            | 22.09              |      |                     |
| 7                                             | 7                           | Бег на средние дистанции.                                       | 26.09              |      |                     |
| 8                                             | 8                           | Бег на средние дистанции.                                       | 29.09              |      |                     |
| Спортивные игры – 10 часов                    |                             |                                                                 |                    |      |                     |
| 9                                             | 1                           | ТБ. Стойка и передвижение игрока.                               | 03.10              |      |                     |
| 10                                            | 2                           | Ведение мяча правой и левой рукой.                              | 06.10              |      |                     |
| 11                                            | 3                           | Правила игры в баскетбол. Учебная игра.                         | 10.10              |      |                     |
| 12                                            | 4                           | Остановка двумя шагами и прыжком.                               | 13.10              |      |                     |
| 13                                            | 5                           | Передача мяча на месте и в движении.                            | 17.10              |      |                     |
| 14                                            | 6                           | Броски мяча в кольцо одной рукой.                               | 20.10              |      |                     |
| 15                                            | 7                           | Броски мяча в кольцо двумя руками.                              | 24.10              |      |                     |
| 16                                            | 8                           | Учебно-тренировочная игра в баскетбол.                          | 27.10              |      |                     |
| 17                                            | 9                           | Учебно-тренировочная игра в баскетбол.                          | 07.11              |      |                     |
| 18                                            | 10                          | Учебно-тренировочная игра в баскетбол.                          | 10.11              |      |                     |
| Гимнастика с элементами акробатики – 14 часов |                             |                                                                 |                    |      |                     |
| 19                                            | 1                           | Техника безопасности на уроках гимнастики.                      | 14.11              |      |                     |
| 20                                            | 2                           | Акробатика. Кувырок вперед.                                     | 17.11              |      |                     |

|                              |    |                                                                          |       |  |  |
|------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|
| 21                           | 3  | Кувырок вперед, назад.                                                   | 21.11 |  |  |
| 22                           | 4  | Акробатические соединения.                                               | 24.11 |  |  |
| 23                           | 5  | Упражнения на перекладине.                                               | 28.11 |  |  |
| 24                           | 6  | Осанка. Зрение.                                                          | 01.12 |  |  |
| 25                           | 7  | Упражнения на перекладине.                                               | 05.12 |  |  |
| 26                           | 8  | Опорный прыжок.                                                          | 08.12 |  |  |
| 27                           | 9  | Опорный прыжок.                                                          | 12.12 |  |  |
| 28                           | 10 | Лазание по канату.                                                       | 15.12 |  |  |
| 29                           | 11 | Упражнения на бревне.                                                    | 19.12 |  |  |
| 30                           | 12 | Упражнения со скакалкой.                                                 | 22.12 |  |  |
| 31                           | 13 | Подтягивание на перекладине.                                             | 26.12 |  |  |
| 32                           | 14 | Поднимание туловища из положения лежа.                                   | 29.12 |  |  |
| Лыжная подготовка – 13 часов |    |                                                                          |       |  |  |
| 33                           | 1  | ТБ по лыжной подготовке.<br>Основные правила поведения во время занятий. | 09.01 |  |  |
| 34                           | 2  | Одновременный бесшажный ход.                                             | 12.01 |  |  |
| 35                           | 3  | Одновременный двухшажный ход.                                            | 16.01 |  |  |
| 36                           | 4  | Одновременный бесшажный ход.                                             | 19.01 |  |  |
| 37                           | 5  | Попеременный двухшажный ход.                                             | 23.01 |  |  |
| 38                           | 6  | Подъем «елочкой».                                                        | 26.01 |  |  |
| 39                           | 7  | Торможение «плугом», «полуплугом».                                       | 30.01 |  |  |
| 40                           | 8  | Прохождение дистанции на скорость.                                       | 02.02 |  |  |
| 41                           | 9  | Круговая эстафета.                                                       | 06.02 |  |  |
| 42                           | 10 | Лыжная эстафета.                                                         | 09.02 |  |  |
| 43                           | 11 | Спуск в средней и основной стойке.                                       | 13.02 |  |  |
| 44                           | 12 | Прохождение дистанции на скорость.                                       | 16.02 |  |  |
| 45                           | 13 | Соревнования на дистанции 1 км, 2 км.                                    | 20.02 |  |  |
| Спортивные игры – 15 часов   |    |                                                                          |       |  |  |
| 46                           | 1  | Техника безопасности игры в волейбол.                                    | 23.02 |  |  |
| 47                           | 2  | Передача мяча сверху.                                                    | 27.02 |  |  |
| 48                           | 3  | Передача мяча двумя руками в парах.                                      | 01.03 |  |  |
| 49                           | 4  | Передача мяча снизу над собой.                                           | 05.03 |  |  |
| 50                           | 5  | Прием нижней передачи мяча.                                              | 08.03 |  |  |
| 51                           | 6  | Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                    | 12.03 |  |  |
| 52                           | 7  | Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                    | 15.03 |  |  |
| 53                           | 8  | Техника безопасности.                                                    | 19.03 |  |  |
| 54                           | 9  | Подача мяча через сетку.                                                 | 22.03 |  |  |
| 55                           | 10 | Техника прямого нападающего удара.                                       | 02.04 |  |  |
| 56                           | 11 | Правила игры в волейбол.                                                 | 05.04 |  |  |
| 57                           | 12 | Обучение приему «пас».                                                   | 09.04 |  |  |
| 58                           | 13 | Технические действия в волейболе.                                        | 12.04 |  |  |
| 59                           | 14 | Игра в волейбол.                                                         | 16.04 |  |  |
| 60                           | 15 | Игра в волейбол.                                                         | 19.04 |  |  |
| Легкая атлетика – 8 часов    |    |                                                                          |       |  |  |
| 61                           | 1  | Прыжки в высоту способом перешагивания.                                  | 23.04 |  |  |
| 62                           | 2  | Физические качества.                                                     | 26.04 |  |  |
| 63                           | 3  | Бег на 30 м и 60 м.                                                      | 30.04 |  |  |
| 64                           | 4  | Прыжки в длину с разбега.                                                | 03.05 |  |  |

|    |   |                                     |       |  |  |
|----|---|-------------------------------------|-------|--|--|
| 65 | 5 | Метание малого мяча на дальность.   | 07.05 |  |  |
| 66 | 6 | Бег на средние дистанции.           | 10.05 |  |  |
| 67 | 7 | Бег на средние дистанции.           | 14.05 |  |  |
| 68 | 8 | Учебно-тренировочная игра в футбол. | 17.05 |  |  |

**Требования к планируемым результатам.** Результаты обучения представлены в программных требованиях к качеству освоения программного материала по каждому году обучения. Эти требования структурированы по компоненту; «иметь представления», «уметь», «демонстрировать».

Требования к уровню подготовки учащихся по окончании изучения курса по предмету.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в начальной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим начальную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в начальной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Оценка знаний и умений учащихся.

Градация положительной оценки — «3», «4», «5» — зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий, уровня физической подготовленности и умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Основы знаний*

Нужно учитывать глубину и полноту знаний, умение аргументировать и применять полученные знания в конкретных условиях на практических занятиях физическими упражнениями. Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры собственной практики. Отметку «4» ставят за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, умение применять полученные знания на практике, имеются пробелы знаний материала, нет должной аргументации.

С целью проверки знаний используются различные методы.

*Метод опроса* применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

*Программированный метод* заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них, среди которых нужно выбрать правильный. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является *демонстрация* их учащимися *в конкретной деятельности*. Например, перечисление упражнений по развитию силы, учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса, и т.п.

*Формы заданий по основам знаний* могут быть *групповыми и индивидуальными*. Рекомендуется оценивать сообщения, рефераты, составление кроссвордов и викторин, комплексов упражнений, электронных презентаций. Таким образом можно повысить интерес к предмету физическая культура, вовлечь учащихся в дополнительные формы познания по предмету.

*Техника овладения двигательными действиями*

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно.

Отметка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

*Метод открытого наблюдения* заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. *Скрытое наблюдение* состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

*Вызов* как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

*Метод упражнений* предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть *комбинированного метода* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда необходимо одновременно оценить знания большой группы учащихся или класса в целом.

*Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность*

Отметка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретного физического качества, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом он может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» — учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

*Уровень физической подготовленности*

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Например, при прогнозировании показателей вы-

носливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости следует учитывать, что темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценивании темпов прироста учитель должен учитывать вышеприведенные аргументы, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми.

Достижение хороших результатов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой отметки.

Тесты для определения уровня физической подготовленности учащихся содержатся в Комплексной программе по физической культуре 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010 г.)

В данной программе оценивается уровень развития скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, гибкости и выносливости.

#### *Итоговое оценивание*

Итоговая отметка по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют отметки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

*«Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.»*

*Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом "Основы знаний", умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. В настоящей программе требования представлены для каждой возрастной группы, но если тот или иной учащийся по медицинским показаниям не может их выполнить в текущем году, то эти требования (или те из них, которые не выполнены) могут быть перенесены на следующий учебный год. Вместе с тем при итоговой аттестации, т. е. при окончании основной ступени образования, учащиеся специальной медицинской группы должны выполнять не менее 70% требований, обозначенных в настоящей программе».*

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса должны *иметь представления:*

- о правилах профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями на открытых спортивных площадках;
- о гигиенических требованиях к спортивному инвентарю, оборудованию и форме одежды;
- о правилах ведения дневника самонаблюдения.

*Уметь:*

- выполнять комплексы упражнений на развитие дыхания (грудное, брюшное, смешанное);
- выполнять комплексы корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний;
- выполнять упражнения с малым набивным мячом;
- выполнять комплексы корригирующей гимнастики для глаз

*Демонстрировать физическую подготовленность* по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

*гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

*скорость* — бег 30 м., сек.;

*выносливость* — 6 – минутный бег (ходьба), м;

*скоростно-силовые* — прыжок в длину с места, см.;

*координация* - челночный бег 3\* 10 м., сек.;

*сила* – подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой из виса лежа (девочки).

#### Фразы разговорной речи

1. Назови тему урока?
2. Какая цель урока?
3. Какие задачи на уроке надо решить?
4. Ты делал домашнее задание?
5. Что будем делать на уроке?
6. Спроси. . ., что он любит делать на уроке?
7. Скажи, чтобы он повторил вопрос.
8. Ты хорошо себя чувствуешь?
9. Как оказать помощь при ссадине или царапине?
10. Как оказать помощь при ушибе?
11. Зачем нужен секундомер?
12. Зачем нужна рулетка?
13. Назови ошибки.
14. Кто хочет показать комплекс упражнений?
15. Измерь нагрузку по частоте сердечных сокращений.
16. Как регулировать нагрузку во время бега?
17. Организуй подвижную игру с выбором ведущего.
18. Кто будет направляющим в колонне?
19. Назови разновидности ходьбы.
20. Назови разновидности бега.
21. Назови разновидности прыжков.
22. Положения рук .
23. Какие знаешь передачи мяча.
24. Покажи ведение мяча.
25. Выполни строевые команды.

1. Комплексная программа по физической культуре 1 -11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010 г.)
2. Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» разработаны НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН (д.м.н., проф. Сухарева Л.М., д.м.н., проф. Храмцов П.И., к.м.н. Звезда И.В., к.м.н. Березина Н.О., к.м.н. Седова А.С.) при участии Нижегородской медицинской академии (д.м.н. Матвеева Н.А., к.м.н. Чекалова Н.Г.), Смоленской государственной медицинской академии (д.м.н., проф. Шестакова В.Н.), М., 2012 г.
3. Педагогические системы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии. Учебное пособие для студентов педвузов к.п.н. Борякова Н.Ю., «Астрель», 2008 г.
4. Физическая культура. 1 — 11 кл.: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. -сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. — М.: Дрофа, 2004. — 80с.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.