

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА:
на заседании методического совета
МАОУ «Новоатъяловская СОШ»
протокол № 6 от 30.06.2023

УТВЕРЖДЕНА:
приказом № 167-од от 15.08.2023
директор школы

Ф. Ф. Исхакова



Рабочая программа
по адаптированной общеобразовательной программе
по физической культуре
5 ОУ класс

Составитель РП: Комарков Андрей Сергеевич,
учитель физической культуры

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Тема 1. Знания о физической культуре (1 час)

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Тема 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Тема 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Тема 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (54 часа)

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Модуль «Гимнастика с основами акробатики» (10 часов)

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Модуль «Лёгкая атлетика» (20 часов)

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Модуль «Лыжная подготовка» (10 часов)

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Модуль «Подвижные и спортивные игры» (14 часов)

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Тема 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (8 часов)

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

| № урока | Название темы | Количество часов |
|---|---|------------------|
| Знания о физической культуре - 1 ч. | | |
| 1 | История развития физической культуры в России. | 1 |
| Способы самостоятельной деятельности -1 ч. | | |
| 2 | Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. | 1 |
| Оздоровительная физическая культура - 1 ч. | | |
| 3 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика - 10 ч. | | |
| 4 | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| 5 | Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. | 1 |
| 6 | Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. | 1 |
| 7 | Беговые упражнения. | 1 |
| 8 | Беговые упражнения. | 1 |
| 9 | Беговые упражнения. | 1 |
| 10 | Беговые упражнения. | 1 |
| 11 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 12 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 13 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| Подвижные игры, спортивные игры (подвижные игры общефизической подготовки) - 3 ч. | | |
| 14 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 |
| 15 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 |
| 16 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 |
| Прикладно - ориентированная физическая культура - 2 ч. | | |
| 17 | Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 18 | Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики - 10 ч. | | |
| 19 | Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. | 1 |
| 20 | Акробатические комбинации. | 1 |
| 21 | Акробатические комбинации. | 1 |
| 22 | Акробатические комбинации. | 1 |
| 23 | Опорный прыжок. | 1 |
| 24 | Опорный прыжок. | 1 |
| 25 | Упражнения на гимнастической перекладине. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 26 | Упражнения на гимнастической перекладине. | 1 |
| 27 | Танцевальные упражнения. | 1 |
| 28 | Танцевальные упражнения. | 1 |
| Прикладно - ориентированная физическая культура - 2 ч. | | |
| 29 | Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 30 | Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| Способы самостоятельной деятельности - 1 ч. | | |
| 31 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры (баскетбол) - 3 ч. | | |
| 32 | Технические действия игры баскетбол. | 1 |
| 33 | Технические действия игры баскетбол. | 1 |
| 34 | Технические действия игры баскетбол. | 1 |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка - 10 ч. | | |
| 35 | Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |
| 36 | Передвижения на лыжах. | 1 |
| 37 | Передвижения на лыжах. | 1 |
| 38 | Передвижения на лыжах. | 1 |
| 39 | Передвижения на лыжах. | 1 |
| 40 | Передвижения на лыжах. | 1 |
| 41 | Передвижения на лыжах. | 1 |
| 42 | Передвижения на лыжах. | 1 |
| 43 | Передвижения на лыжах. | 1 |
| 44 | Передвижения на лыжах. | 1 |
| Способы самостоятельной деятельности - 1 ч. | | |
| 45 | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 |
| Подвижные игры, спортивные игры (волейбол) - 5 ч. | | |

| | | |
|---|--|---|
| 46 | Технические действия игры волейбол. | 1 |
| 47 | Технические действия игры волейбол. | 1 |
| 48 | Технические действия игры волейбол. | 1 |
| 49 | Технические действия игры волейбол. | 1 |
| 50 | Технические действия игры волейбол. | 1 |
| Прикладно - ориентированная физическая культура - 3 ч. | | |
| 51 | Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 52 | Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 53 | Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| Оздоровительная физическая культура - 1 ч. | | |
| 54 | Закаливание организма | 1 |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика - 10 ч. | | |
| 55 | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | 1 |
| 56 | Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. | 1 |
| 57 | Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. | 1 |
| 58 | Беговые упражнения. | 1 |
| 59 | Беговые упражнения. | 1 |
| 60 | Беговые упражнения. | 1 |
| 61 | Беговые упражнения. | 1 |
| 62 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 63 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 64 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| Прикладно - ориентированная физическая культура - 1 ч. | | |
| 65 | Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| Подвижные игры, спортивные игры (футбол) - 3 ч. | | |
| 66 | Технические действия игры футбол. | 1 |

| | | |
|----|-----------------------------------|---|
| 67 | Технические действия игры футбол. | 1 |
| 68 | Технические действия игры футбол. | 1 |