

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Семеновская средняя общеобразовательная школа  
Заларинского района  
Иркутской области

Утверждена  
приказом директора  
МБОУ Семеновской СОШ  
№123 от 30.08.2024

**Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для обучающихся с ОВЗ (2 вариант)  
6 «Г» класс  
2024-2025 учебный год  
Составил учитель физической культуры  
Маланов Лев Борисович**

Адаптированная рабочая программа по ИЗО для 5 «В» класса с ООП УО (вариант 1), разработана на основе адаптированной рабочей программы с требованиями к планируемым результатам освоения Основной образовательной программы МБОУ Семеновской СОШ.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане — обязательная часть.**

**Уровень подготовки учащихся — базовый.**

**Количество учебных часов**, на которые рассчитана программа — 3 часа в неделю.

Рабочая программа направлена на достижение планируемых предметных результатов освоения обучающимися программы начального общего образования по физической культуре, а также планируемых результатов междисциплинарных учебных программ по формированию универсальных учебных действий (личностных универсальных учебных действий, регулятивных универсальных учебных действий, коммуникативных универсальных учебных действий, познавательных универсальных учебных действий), основ учебной деятельности, освоения техники физической культуры.

### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе**

1. Учащиеся должны знать:

–о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

–о способах изменения направления и скорости движения;

–о режиме дня и личной гигиене;

–о правилах составления комплексов утренней зарядки;

2. К концу 6 класса учащиеся должны овладеть следующими умениями и навыками: выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные игры;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности

#### **По способу 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).

#### **По физическому совершенствованию**

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.

### **По спортивно-оздоровительной деятельности**

**Гимнастика с основами акробатики.** 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 вперед и назад; гимнастический мост.

## **В результате изучения физической культуры**

### **Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной

деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе**

**Форма организации образовательного процесса:** классно-урочная система

### **Основы знаний. (1 час)**

Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой .Беседа: «Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

### **Ходьба. (5 часов)**

Повторение ходьбы с чередованием бега. Совершенствование всех видов ходьбы.

Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя.

Выполнение ходьбы с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий.

### **Бег. (5 часов)**

Выполнение бега в различном темпе. Бег 300 м.

Эстафетный бег (4 по 200м).

Кросс: мальчики-1000м; девушки-500 м.

### **Прыжки. (5 часов)**

Прыжки в длину с места.

Выполнение элементов прыжка в высоту способом «перешагивание».

### **Метание. (7 часов)**

Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м.

Выполнение метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м.

Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.

Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.

Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега.

### **Гимнастика. (17 часов)**

Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Беседа: Виды гимнастики в школе.

Построения и перестроения.

Выполнение согласованных поворотов учащихся (кругом, направо, налево); отработка строевого шага.

ОРУ без предметов.

Выполнение упражнений на дыхание. Полное дыхание.

Упражнение на укрепление голеностопных суставов и стоп.

Упражнений для укрепления мышц туловища, рук и ног.

Упражнение укрепляющих осанку, для расслабления мышц.

ОРУ с предметами.

Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками.

Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами.

Выполнение комплексов упражнений с гантелями.

### **Лазание и перелазание. (2 часа)**

Выполнение ранее изученных способов лазания по гимнастической стенке

### **Равновесие. (11 часов)**

Повторение всех видов равновесия.

Стойка на 1 ноге

Выполнение прыжков ранее изученными способами через козла.

Ориентировка в пространстве. Быстрота реакции.

Бег с изменением направления,

Челночный бег с ведением и без ведения мяча; игровые упражнения.

Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми.

### **Волейбол (10 часов)**

Передача мяча двумя руками стоя на месте и после перемещения.

Учебная игра

Приемы мяча различными способами.

Учебная игра в волейбол.

Обучение блокировки нападающего удара.

Учебная игра «Картошка».

### **Баскетбол. (12 часов)**

Действия нападающих против защитников.

Совместные действия трёх нападающих против двух защитников.

Выполнение бросков мяча двумя руками от головы.

Выполнение бросков мяча одной рукой сверху в прыжке.

Двухсторонняя игра с выполнением всех правил игры.

Выполнение игр с элементами баскетбола.

Учебная игра «Салки»

Подвижная игра «33».

### **Хоккей на полу. (7 часов)**

Приемы игры в хоккей.

Учебная игра в хоккей.

Стратегия игры в хоккей.

### **Спортивные игры. Баскетбол. (10 часов)**

Действия нападающих против защитников.

Совместные действия трёх нападающих против двух защитников.

Выполнение бросков мяча двумя руками от головы.

Выполнение бросков мяча одной рукой сверху в прыжке.

Двухсторонняя игра с выполнением всех правил игры.

Выполнение игр с элементами баскетбола.

### **Легкая атлетика. Ходьба. (11 часов)**

Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Роль физкультуры в подготовке к труду.

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в различном темпе. Бег 100 м.

Выполнение бега в различном темпе. Бег 300 м.

Эстафетный бег (4 по 200м).

Кросс: мальчики-1000м; девушки-500 м.

**Прыжки. (4 часа)**

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега способом» согнув ноги» (10-12 беговых шагов).

**Метание. (2 часа)**

Метание набивного мяча весом 2-3 кг

### Тематическое планирование

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов
	<b>Основы знаний.</b>	
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой .Беседа: «Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1
	<b>Ходьба.</b>	
2.	Повторение ходьбы с чередованием бега. Совершенствование всех видов ходьбы.	1
3.	Выполнение спортивной ходьбы.	1
4.	Повторение спортивной ходьбы.	1
5.	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя.	1
6.	Выполнение ходьбы с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий.	1
	<b>Бег.</b>	
7.	Выполнение бега в различном темпе. Бег 300 м.	1
8.	Повторение бега на средние дистанции.	1
9	Эстафетный бег (4 по 200м).	1
10	Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м).	1
11.	Кросс: мальчики-1000м; девушки-500 м.	1
	<b>Прыжки.</b>	
12.	Прыжки в длину с места.	1
13.	Выполнение прыжка в длину с разбега способом» согнув ноги» (10-12 беговых шагов).	1
14.	Повторение прыжка в длину с разбега способом» согнув ноги» (10-12 беговых шагов).	1
15.	Выполнение элементов прыжка в высоту способом « перешагивание».	1
16.	Повторение элементов прыжка в высоту способом « перешагивание».	1
	<b>Метание.</b>	

17.	Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м.	1
18.	Повторение метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м.	1
19.	Выполнение метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м.	1
20.	Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1
21.	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1
22.	Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега.	1
23.	Закрепление метания деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега.	1
<b>Гимнастика.</b>		
24.	Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Беседа: Виды гимнастики в школе.	1
<b>Построения и перестроения.</b>		
25.	Закрепление и выполнение всех ранее изученных команд: « смирно!»,» равейсь»,» вольно».	1
26.	Выполнение согласованных поворотов учащихся ( кругом, направо, налево); отработка строевого шага.	1
27.	Повторение согласованных поворотов учащихся ( кругом, направо, налево); отработка строевого шага.	1
<b>ОРУ без предметов.</b>		
28.	Повторение основных положений и движений рук, ног, туловища:	1
29.	Выполнение упражнений на дыхание. Полное дыхание.	1
30.	Упражнение на укрепление голеностопных суставов и стоп.	1
31.	Упражнений для укрепления мышц туловища, рук и ног.	1
32.	Упражнений укрепляющих осанку, для расслабления мышц.	1
<b>ОРУ с предметами.</b>		
33.	Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками.	1
34.	Повторение комплексов упражнений с гимнастическими палками.	1
35.	Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами.	1
36.	Выполнение комплексов упражнений с гантелями.	1
37.	Повторение комплексов упражнений с гантелями.	1
<b>Лазание и перелазание.</b>		
38.	Выполнение ранее изученных способов лазания по гимнастической стенке	1
39.	Закрепление ранее изученных способов лазания по гимнастической скамейке.	1
<b>Равновесие.</b>		
40.	Повторение всех видов равновесия.	1
41.	Стойка на 1 ноге	1

42	Выполнение прыжков ранее изученными способами через козла.	1
43	Повторение прыжков ранее изученными способами через козла.	1
44	Закрепление прыжков ранее изученными способами через козла.	1
	<b>Ориентировка в пространстве. Быстрота реакции.</b>	
45	Бег с изменением направления,	1
46	Челночный бег с ведением и без ведения мяча; игровые упражнения.	1
47	Повторение бега с изменением направления, челночный бег с ведением и без ведения мяча; игровые упражнения.	1
48	Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми.	1
	<b>Волейбол</b>	
49	Передача мяча двумя руками стоя на месте и после перемещения.	1
50	Повторение верхней передачи мяча двумя руками стоя на месте и после перемещения.	1
51	Учебная игра	1
52	Приемы мяча различными способами.	1
53	Учебная игра в волейбол.	1
54	Обучение блокировки нападающего удара.	1
55	Повторение блокировки нападающего удара.	1
56	Учебная игра «Картошка».	1
57	Повторение игр с элементами волейбола. Учебная игра в волейбол.	1
58	Закрепление навыков игры в волейбол.	1
	<b>Баскетбол.</b>	
59	Действия нападающих против защитников.	1
60	Совместные действия трёх нападающих против двух защитников.	1
61	Повторение действия трёх нападающих против двух защитников.	1
62	Выполнение бросков мяча двумя руками от головы.	1
63	Выполнение бросков мяча одной рукой сверху в прыжке.	1
64	Повторение бросков мяча.	1
65	Двухсторонняя игра с выполнением всех правил игры.	1
66	Повторение двухсторонней игры с выполнением всех правил игры.	1
67	Закрепление двухсторонней игры с выполнением всех правил игры.	1
68	Выполнение игр с элементами баскетбола.	1
69	Учебная игра «Салки»	1
70	Подвижная игра «33».	1
	<b>Хоккей на полу.</b>	
71	Приемы игры в хоккей.	1
72	Выполнение приемов игры в зале.	1
73	Совершенствование всех приемов игры.	1
74	Учебная игра в хоккей.	1



75	Стратегия игры в хоккей.	1
76	Совершенствование игры в хоккей.	1
77	Командные соревнования. Учебные игры в хоккей.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	
78	Действия нападающих против защитников.	1
79	Совместные действия трёх нападающих против двух защитников.	1
80	Повторение действия трёх нападающих против двух защитников.	1
81	Выполнение бросков мяча двумя руками от головы.	1
82	Выполнение бросков мяча одной рукой сверху в прыжке.	1
83	Повторение бросков мяча.	1
84	Двухсторонняя игра с выполнением всех правил игры.	1
85	Повторение двухсторонней игры с выполнением всех правил игры.	1
86	Закрепление двухсторонней игры с выполнением всех правил игры.	1
87	Выполнение игр с элементами баскетбола.	1
	<b>Легкая атлетика. Ходьба.</b>	
88	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Роль физкультуры в подготовке к труду».	1
89	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.	1
90	Ходьба с преодолением препятствий.	1
	<b>Бег.</b>	
91	Бег в различном темпе. Бег 100 м.	1
92	Выполнение бега в различном темпе. Бег 300 м.	1
93	Повторение бега на средние дистанции.	1
94	Эстафетный бег (4 по 200м).	1
95	Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м).	1
96	Кросс: мальчики-1000м; девушки-500 м.	1
	<b>Прыжки.</b>	
97	Прыжок в длину с места.	1
98	Повторение прыжка в длину с места.	1
99	Прыжок в длину с разбега способом» согнув ноги» (10-12 беговых шагов).	1
100	Повторение прыжка в длину с разбега способом» согнув ноги» (10-12 беговых шагов).	1
	<b>Метание.</b>	
101	Метание набивного мяча весом 2-3 кг	1
102	Выполнение метания набивного мяча из-за головы.	1