

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Озерская средняя школа им.Д. Тарасова»

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы  Е.М.Юлдашева
Приказ № 32
от 2 июня 2017 года



**АДАптированная образовательная программа
для детей с сахарным диабетом
по физической культуре, 5 класс.**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
протокол № 4 от
«26» июня 2017 г.

2017- 2018 учебный год

Пояснительная записка

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 1-11 классах осуществляется в соответствии с основными нормативными документами и инструктивно-методическими материалами:

- Закон РФ «Об образовании» ст. 32, п. 7.
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования по физической культуре, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 05. 03. 2004 г. № 1089.
- Приказ Министерства образования РФ от 27. 12. 2011 г. № 2885 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012-2013 учебный год».
- Примерную основную образовательную программу образовательного учреждения (утверждённой Координационным Советом при Департаменте общего образования Министерства образования и науки РФ по вопросам организации введения ФГОС ОО).

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «Физическая культура 5 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012 г.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы для учащихся с сахарным диабетом. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, лечебно-оздоровительных задач.

Цель и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Специфика учебного предмета

В программе для **5 классов** двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Место учебного предмета в учебном плане.

Курс "Физическая культура" изучается с 1 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увлечение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания". Программа для 5 класса рассчитана на 105 часов при трехразовых занятиях в неделю.

Предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: 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.

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 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 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.

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 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.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Годовой план-график распределения учебного материала по физической культуре в 5 классе (3 часа в неделю)

Разделы программы	1 четверть – 28 часов		
	Количество часов	1-14 урок	15-28 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков		
Легкая атлетика.	14	14	
Кроссовая подготовка	10		10
Подвижные игры	4		4
Гимнастика			
Развитие физических способностей	в процессе уроков		
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала		

Разделы программы	2 четверть – 24 час	
	Количество часов	29-52 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Легкая атлетика		
Кроссовая подготовка		
Подвижные игры		
Гимнастика	24	24
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала	

Разделы программы	3 четверть – 30 часов	
	Количество часов	53-72 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Легкая атлетика		
Кроссовая подготовка		
Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	30	30
Гимнастика		
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала	

Разделы программы	4 четверть – 23 часов		
	Количество часов	73-95 урок	96-105 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков		

Кроссовая подготовка	8	8	
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	10		10
Спортивные игры (баскетбол)	5	5	
Гимнастика			
Развитие физических способностей	в процессе уроков		
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала		

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема урока	Дата	
		план	факт
1	<u>Легкая атлетика 14 часов.</u>		
	Ознакомиться с ходьбой и бегом		
2	Разучить ходьбу и бег.		
3	Закрепить ходьбу и бег		
4	Совершенствовать ходьбу и бег		
5	Бег на результат 30, 60 м.		
6	Игра «Смена сторон».		
7	Ознакомиться с прыжками		
8	Закрепить прыжки		
9	Совершенствовать прыжки		
10	Ознакомление с метание		
11	Метание малого мяча		
12	Метание в цель с 4–5 м.		
13	Правильное выполнение движения в метании		
14	Олимпийское движение современности.		
	<u>Кроссовая подготовка 10 часов.</u>		
15	Бег 4 мин.		
16	Бег 4 мин. Преодоление препятствий.		
17	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба).		
18	Игра «Волк во рву».		
19	Бег 5 мин.		

20	Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений		
21	Бег 5 мин. Преодоление препятствий.		
22	Игра «Перебежка с выручкой».		
23	Кросс 1 км.		
24	Кросс 1 км.		
<u>Подвижные игры 4 часа.</u>			
25	Игра: «Пустое место».		
26	Игра: «Белые медведи».		
27	Развитие скоростно-силовых способностей		
28	Развитие скоростно-силовых способностей		
<u>Гимнастика 24 часа.</u>			
29	Строевые упражнения		
30	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».		
31	Выполнение команды: «На первый-второй рассчитайся!».		
32	Стойка на лопатках.		
33	Мост из положения лежа на спине.		
34	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.		
35	2–3 кувырка вперед.		
36	Мост из положения лежа на спине.		
37	Висы.		
38	Строевые упражнения		
39	Построение в две шеренги.		
40	Вис стоя и лежа.		
41	Построение в две шеренги.		
42	Перестроение из двух шеренг в два круга.		
43	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.		
44	Опорный прыжок.		

45	Лазание, упражнения в равновесии		
46	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».		
47	Выполнение опорного прыжка		
48	Перелезание через гимнастического коня.		
49	Игра «Посадка картофеля».		
50	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.		
51	Лазание по гимнастической стенке.		
52	Лазание по гимнастической стенке.		
<u>Подвижные игры на основе волейбола 17 часов.</u>			
53	Основы волейбола.		
54	Эстафеты с волейбольными мячами.		
55	Игра: «Пустое место».		
56	Играть в подвижные игры с волейбольными мячами.		
57	Игра: «Белые медведи».		
58	Развитие скоростно-силовых способностей		
59	Нижняя передача мяча двумя руками.		
60	Верхняя передача мяча двумя руками.		
61	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
62	Игра в подвижные игры с бегом.		
63	Игра в подвижные игры с прыжками.		
64	Игра в подвижные игры с метанием.		
65	Эстафеты.		
66	Игра: «Прыжки по полосам».		
67	Игра: «Вол во рву».		
68	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву».		
69	Игра: «Вол во рву». Эстафеты.		
<u>Подвижные игры на основе баскетбола 18 часов.</u>			
70	Ловля и передача баскетбольного мяча.		
71	Броски в процессе подвижных игр.		
72	Ведение баскетбольного мяча.		
73	Броски в цель (кольцо, щит).		
74	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.		
75	Бросок двумя руками от груди.		
76	Игра «Гонка мячей по кругу».		

77	Развитие координационных способностей		
78	Игра в мини-баскетбол.		
79	Броски в процессе подвижных игр.		
80	Игра в мини-баскетбол		
81	Передача мяча на расстояние.		
82	Ведение мяча с изменением направления.		
83	Держание и передача мяча на расстояние.		
84	Ловля и передача мяча в движении в квадратах.		
85	Игры: «Пятнашки», Эстафеты.		
86	Игры: «Пятнашки», «Два мороза».		
87	Игры: «Два мороза». Эстафеты.		
88	Разучить игру: «К своим флажкам».		
89	Закрепить игру: «К своим флажкам».		
90	Эстафеты с волейбольными мячами		
91	Игры: «Прыгающие воробушки».		
92	Игры: «Зайцы в огороде».		
93	Развитие скоростно-силовых способностей		
94	Игры: «Лисы и куры».		
95	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».		
96	Игры: «Точный расчет». Эстафеты.		
97	Игры. Эстафеты.		
98	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
99	Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.		
100	Эстафеты с волейбольным мячом.		
101	Игры с волейбольным мячом.		
102	Бросок мяча снизу на месте.		
103	Ловля мяча на месте.		
104	Игра «Бросай – поймай».		
105	Эстафеты.		

Учебно-методическое и материально –техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре

Оборудование.		
№ п\п	Наименование	Количество
1	Стол учительский однотумбовый	1
2	Стол 2-хтумбовый	1
3	Стул деревянный	3
4	Стул крутящ. Дерев.	2
5	Шкаф 2-хстворчатый без стекла	3
6	Шкаф 4хдверный	1
7	Сейф	1
8	Полки для инвентаря	4
9	Корзина для мусора	1
10	Тренажер для пресса	1
11	Компьютер belinea в комплекте	1
12	Муз. Центр самсунг	1
13	Колонки	2
14	Скамейка гимнастическая	8
15	Маты	20
16	Конь гимнастический	1
17	Козел гимнастический	1
18	Теннисный стол	4
19	Стенка гимнастическая	5
20	Скамейка для раздевалки	10
21	Мостик гимнастический	1
22	Часы шахматные	4
23	Секундомер	2
24	Вешалка	10

Оснащенность.		
№ п\п	Наименование	Количество
1	Табло демонстрационное	2
2	Мяч баскетбольный	29
3	Мяч футбольный	3
4	Мяч резиновый маленький	15
5	Мяч мягкий набивной	2
6	Скакалки	43
7	Обруч металлический	25
8	Обруч пластмассовый	19
9	Коврик гимнастический	36
10	Шашки	9
11	Шахматы	13
12	Шахматная доска	4
13	Шашечные доски картонные	7
14	Дартс	7
15	Ракетки теннисные маленькие	10
16	Фишки большие	8

17	Фишки маленькие	6
18	Мяч волейбольный	20
19	Палатка	1
20	Сетка волейбольная	1
21	Разделительная сетка	1
22	Футбольная сетка	1
23	Мяч теннисный малый	3
24	Граната для метания : 300г, 500 г.	5 9
25	Граната деревянная	1
26	Сетка теннисная	1
27	Гантель металлическая	4
28	Гантель пластмассовая	4
29	Спортивный городок мягкий	1
30	Рулетка	1
31	Колесо для пресса	4
32	футболки	8
33	бадминтон	5
34	Баскетбольные сетки	10

Список используемой литературы.

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс, В.И. Лях, А.А. Зданевич, Издательство «Просвещение», 2015 год
2. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2015. – 120 с.
3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
4. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
5. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2014. – 276 с.
6. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
7. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2010. – 324 с. (Наука – спорту)
8. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
9. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2009. - 174с: ил.
- 10.Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
- 11.Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
- 12.Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
- 18 Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2010 г., М; «Спорт»)