

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия №2»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"
для 5 класса

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
учителя физической культуры

г. Тихвин

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету "Физическая культура" для 5а класса разработана с учётом требований ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к результатам освоения АООП.

Нормативно-правовой и методологической основой составления Программы являются:

- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. № 1599 "Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. №115.
- ✓ Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 №МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья".
- ✓ Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
- ✓ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.
- ✓ СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2.

Данная программа направлена на реализацию общей цели образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственное, эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое) в соответствии с принятыми в семье и обществе нравственными и социокультурными ценностями; овладение учебной деятельностью.

Цель образования с учётом специфики учебного предмета: расширение двигательной активности обучающихся, приобщение к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развитию собственной активности и творчества, формирование здорового образа жизни, физкультурное и спортивное воспитание.

Основные задачи реализации содержания учебного предмета "Физкультура":

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.

4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Преподавание физкультуры ведется объяснительно-показательными и системно-деятельностными методами. Качество усвоения теоретического и практического материала проверяется через текущий и итоговый контроль. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. Формы проверки: внешней, взаимной и самоконтроль.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет "Физкультура" изучается в 5а классе в качестве обязательного предмета в объеме 102 часа (при 34 неделях учебного года).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) устанавливает требования к предметным и личностным результатам обучающихся.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным результатам*, поскольку именно они обеспечивают овладение обучающимися комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
9. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
12. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13. формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием предметной области и содержат два основных уровня овладения: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; представление о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; комплексах корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексах упражнений для укрепления мышечного корсета;
- осознавать влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представление об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- знать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах);
- организовывать занятия физической культурой с целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- представление об индивидуальных показателях физического развития (длина и масса тела);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, в различных изменяющихся условиях;
- использовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- представление о выполнении акробатических и гимнастических комбинаций на необходимом техничном уровне;
- организовывать со сверстниками подвижные и базовые спортивные игры, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представление об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- представление о подвижных играх разных народов;
- проявлять устойчивый интерес к спортивным традициям своего народа и других народов;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- использовать спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физического воспитания.

Достаточный уровень:

- знания о состоянии и организации физической культуры и спорта в России; представление о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде.
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- представление о видах лыжного спорта, технике лыжных ходов
- знание температурных норм для занятий;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их самостоятельно и в группах с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- представление о способах регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- знать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела);
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы двигательного действия;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки правильного исполнения;
- проводить со сверстниками подвижные игры, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- устанавливать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знать подвижные игры разных народов, проявлять устойчивый интерес к спортивным традициям своего народа и других народов;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использовать разметку спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний

Человек занимается физкультурой. Правила поведения на уроках, переменах, спортивных площадках, плавательном бассейне, культура общения. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Физическая культура и спорт в России. Специальные Олимпийские игры.

Гимнастика

Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие "интервал". Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

Дыхательные упражнения. Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

Упражнения на расслабление мышц. Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из и.п. – стоя ноги врозь, руки на пояс – повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из ИП – ноги врозь, руки в стороны – наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор, лежа толчком двух ног, вернуться в И.П. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из И.П. – руки вперед, назад или в стороны – поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников – на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой/левой рукой. Прогиб туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи, ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса. Акробатические упражнения (элементы, связки). (Выполняются только после консультации врача). Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения, лежа на спине.

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей весом до 6 кг на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 обучающимися), бревна (6

обучающимися), гимнастического козла (3 обучающимися), гимнастического мата (4 обучающимися).

Лазание и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на руках на рейке.

Мальчики: подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении на гимнастической стенке.

Девочки: подтягивание из висячего положения лежа на гимнастической стенке.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см), с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20-30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1-2 ранее изученных упражнения 3-4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок, в упор присев на козла и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты. Сообщить обучающимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся:

Знать:

- ✓ Правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями.
- ✓ Приемы выполнения команд "Налево!", "Направо!".

Уметь:

- ✓ Выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал.
- ✓ Выполнять исходные положения без контроля зрения.
- ✓ Правильно и быстро реагировать на сигнал учителя.
- ✓ Выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь.
- ✓ Сохранять равновесие на наклонной плоскости.
- ✓ Выбирать рациональный способ преодоления препятствия.
- ✓ Выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Легкая атлетика

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение).

Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20–30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80–100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся:

Знать:

- ✓ Фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь:

- ✓ Выполнять разновидности ходьбы.
- ✓ Пробегать в медленном темпе в течение 4 мин, бегать на время 60 м.
- ✓ Выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м.
- ✓ Прыгать в высоту способом "перешагивание" с 5 шагов разбега.

Лыжная подготовка

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск со склонов в низкой стойке. Подъем по склону наискось и прямо "лесенкой". Торможение "плугом". Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1,5 км, на скорость на отрезке 40–60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах 1 км. Лыжные эстафеты (по кругу 100 м).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся:

Знать:

- ✓ Правила передачи эстафеты.

Уметь:

- ✓ Координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе.
- ✓ Пройти в быстром темпе 100 м любым ходом.
- ✓ Преодолевать спуск в низкой стойке.
- ✓ Тормозить "плугом".
- ✓ Преодолевать на лыжах 1,5 км.

Спортивные игры

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся:

Знать:

- ✓ Общие сведения об игре.
- ✓ Правила игры в баскетбол.

Уметь:

- ✓ Выполнять передвижение в стойке приставными шагами, остановку по свистку.
- ✓ Вести мяч с различными заданиями.
- ✓ Ловить и передавать мяч.

Пионербол. Волейбол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу. Боковая подача. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся:

Знать:

- ✓ Расстановку игроков на площадке.
- ✓ Правила перехода играющих.

Уметь:

- ✓ Подавать боковую подачу.
- ✓ Разыгрывать мяч на три паса.

Подвижные игры и игровые упражнения

Коррекционные. "Вызов"; "Карусель"; "Пустое место"; "Лишний игрок".

С элементами ОРУ, перелезанием, акробатикой, равновесием. "Через обруч"; "Прыжки по полоскам"; "Второй лишний".

С бегом на скорость. "Пятнашки маршем"; "Бег за флажками"; "Перебежки с вырубкой"; Эстафеты.

С прыжками в высоту, длину. "Удочка"; "Веревочка под ногами"; "Прыжок за прыжком"; "Прыгуньи и пятнашки".

С метанием мяча на дальность и в цель. "Снайперы"; "Лапта"; "Выбери место"; "Точно в цель".

С элементами пионербола и волейбола. "Мяч соседу"; "Не дай мяч водящему"; "Сохрани позу".

С элементами баскетбола. "Мяч с четырех сторон"; "Охотники и утки"; "Не дай мяч водящему".

Игры на снегу, льду. "Снайперы"; "Охотники"; "Догони"; "Кто дальше".

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Разделы программы	Кол-во часов	Темы, входящие в раздел программы	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
V класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)				
Легкая атлетика	38	Беговые упражнения	<p><i>Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения.</i></p> <p><i>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.</i></p> <p><i>Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции.</i></p> <p><i>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта.</i></p> <p><i>Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения.</i></p> <p><i>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.</i></p> <p><i>Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.</i></p> <p><i>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта.</i></p> <p><i>Легкоатлетические упражнения для развития силы мышечного и темпа движений.</i></p>	<p>Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.</p> <p>Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.</p> <p>Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</p> <p>Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.</p> <p>Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.</p>
		Прыжковые упражнения	<p><i>Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".</i></p> <p><i>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега "согнув ноги".</i></p> <p><i>Техника прыжка в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".</i></p> <p><i>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".</i></p>	<p>Описывать технику прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги", анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1м.</p> <p>Описывать технику прыжка в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание", анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".</p>
		Упражнения в метании малого мяча	<p><i>Техника метания малого мяча с места в вертикальную цель.</i></p> <p><i>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.</i></p>	<p>Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную цель.</p>

			<p><i>Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.</i></p> <p><i>Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.</i></p> <p><i>Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</i></p> <p><i>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность.</i></p> <p><i>Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность.</i></p>	<p>Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную цель в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища.</p>
Гимнастика	14	Акробатические упражнения	<p><i>Техника выполнения кувырка вперёд из положения упорприсев.</i></p> <p><i>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд.</i></p> <p><i>Техника выполнения кувырка назад из положения упорприсев в группировке.</i></p> <p><i>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев.</i></p> <p><i>Техника выполнения стойки на лопатках.</i></p> <p><i>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения стойки на лопатках.</i></p> <p><i>Техника выполнения "мостика" из положения лежа на спине.</i></p> <p><i>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения "мостика" из положения лежа на спине.</i></p>	<p>Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке.</p> <p>Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев.</p> <p>Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.</p> <p>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p>Описывать технику выполнения стойки на лопатках.</p> <p>Выполнять стойку на лопатках.</p> <p>Описывать технику выполнения "мостика" из положения лежа на спине.</p> <p>Выполнять "мост" из положения лежа на спине.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.</p>
		Упражнения на гимнастическом бревне	<p><i>Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него.</i></p> <p><i>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.</i></p> <p><i>Техника передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке.</i></p>	<p>Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.</p> <p>Выполнять передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Анализировать правильность выполнения</p>

				упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
		Опорные прыжки	<i>Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор присев, с последующим соскоком. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка. Техника опорного прыжка через гимнастического козланог врозь. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.</i>	Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок прогнувшись. Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
Лыжная подготовка	28	<i>Передвижение на лыжах Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход.</i>	<i>Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.</i>	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременным ходами во время прохождения учебной дистанции.
		Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием	<i>Техника поворота переступанием стоя на месте. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием.</i>	Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте.
		Подъём "лесенкой", "ёлочкой"	<i>Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы ("лесенка", "ёлочка"). Техника подъёма на лыжах "лесенкой". Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма на лыжах "лесенкой". Техника подъёма способом "ёлочка". Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма "ёлочкой".</i>	Описывать технику подъёмов на лыжах способами "лесенка", "ёлочка" анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику подъёма на лыжах "лесенкой", "ёлочкой" во время прохождения учебной дистанции.
		Спуск в низкой стойке	<i>Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах. Техника спуска в низкой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в низкой стойке.</i>	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор. Описывать технику спуска с горы в низкой стойке, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска.

				<p>Демонстрировать технику спуска с горы внизкой стойке.</p> <p>Описывать технику торможения "плугом", анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику торможения "плугом" при спуске с пологого склона.</p> <p>Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года.</p>
		Торможение "плугом"	<p>Техника торможения "плугом".</p> <p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники торможения "плугом".</p>	
Спортивные и подвижные игры	22	Баскетбол Ловля и передача мяча двумя руками от груди	<p>Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p>	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).</p> <p>Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).</p> <p>Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
		Ведение мяча	<p>Техника ведения баскетбольного мяча.</p> <p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча.</p>	
		Бросок мяча двумя руками от груди	<p>Техника броска мяча двумя руками от груди с места.</p> <p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места</p>	
		Волейбол	<p>Техника верхней прямой подачи.</p> <p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи.</p>	<p>Описывать технику верхней прямой подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику верхней прямой подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры).</p>

		<p><i>Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку.</i></p> <p><i>Игра в волейбол по правилам.</i></p>		<p>Описывать технику приёма, и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты). Использовать технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций. Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Выполнять усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол. Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры</p>
	<p>Пионербол</p> <p>Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке</p> <p>Боковая подача</p> <p>Розыгрыш мяча на 3 паса</p>	<p><i>Техника нападающего удара двумя руками сверху в прыжке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники нападающего удара двумя руками сверху в прыжке.</i></p> <p><i>Техника боковой подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники боковой подачи.</i></p> <p><i>Техника розыгрыша мяча на 3 паса. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники розыгрыша мяча на 3 паса.</i></p>		<p>Описывать технику нападающего удара двумя руками сверху в прыжке, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику нападающего удара двумя руками сверху в прыжке в условиях игровой деятельности. Описывать технику боковой подачи, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику боковой подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры). Описывать технику розыгрыша мяча на 3 паса, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p>

				<p>Демонстрировать технику розыгрыша мяча на 3 паса в условиях игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
--	--	--	--	---

—