

Требования к уровню подготовленности учащихся по физической культуре для 5 «Б» класса.

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья;
техника безопасности на лыжах, как одеваться при ходьбе на лыжах, температурный режим (теория), для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты;
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- уметь выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, ходить спортивной ходьбой;
- координировать движения рук и ног при ходьбе;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность;
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол, подавать боковую подачу;
- при игре в баскетбол вести мяч с различными заданиями, ловить и передавать мяч, выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места..

Содержание учебного предмета по физической культуре для 5 «Б» класса

№	Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1	Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Человек занимается физкультурой.	2 часа
2	Гимнастика	<i>Строевые упражнения</i> - Ходьба в различном темпе по диагонали. - Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом. Понятие «Интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах - Ходьба с остановками по сигналу учителя.	5 часов
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов	- Упражнения на осанку - Дыхательные упражнения - Упражнения в расслаблении мышц - Основные положения движения головы, конечностей, туловища	4 часа
4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	- с гимнастическими палками - с большими обручами - с малыми мячами - с набивными мячами - упражнения на гимнастической скамейке	5 часов
5	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.	2 часа
6	Акробатических упражнений (элементы связки)	- Перекаты в группировке. Из положения, лежа на спине. - Большой и маленький «мостик».	2 часа
7	Переноска груза и передача предметов	- Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и в шеренге; - Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей.	2 часа
8	Танцевальные упражнения	- Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку, - Приставной шаг вперед, в сторону, галоп.	2 часа
9	Лазание и перелезание	- Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания - Лазание по гимнастической стенке по диагонали - Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45° - Подлезание под несколькими препятствиями высотой 40 см. - Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м)	5 часов
10	Равновесие	- Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках.	4 часа

		<ul style="list-style-type: none"> - Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. - Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами по гимнастической скамейке. - Набивные мячи бросание и ловля мяча стоя на полу. - Стоя на полу опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи. 	
11	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в различных местах зала по показу и по команде. - Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. - Ходьба по диагонали, повороты кругом, ходьба «змейкой». - Стоя у гимнастической стенке поднимание ноги на заданную высоту, ходьба по ориентирам. Подлезание под препятствие определенной высоты. 	5 часов
12	Легкая атлетика	<p><i>Ходьба</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сочетание разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе). Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом правым и левым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. 	4 часа
13	Метание	<ul style="list-style-type: none"> - Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. - Метание малого мяча на дальность. - Метание малого мяча в вертикальную цель. - Метание мяча в движущую цель толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. 	4 часа
14	Бег - теория	Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег 60 м. по кругу – показ видео.	1 час
15	Лыжная подготовка - теория	Одежда и обувь для занятий на улице в зимнее время. Как подобрать лыжи, палки, ботинки. Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой, с лыжами на плече, поворот на лыжах вокруг носков лыж, передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне, спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке, подъем по склону наискось и прямо «лесенкой», Передвижение на лыжах в медленном темпе – показ видео.	1 час
16	Плавание - теория	<ul style="list-style-type: none"> - Теория в зале, форма устная и практическая на полу, безопасность на воде. Плавание с доской. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна. Погружение под воду с задержкой дыхания, с открытием глаз – показ видео. 	2 часа

		- Кроль на груди, кроль на спине – практика на полу подводящие упражнения – показ видео..	
17	Бег - теория	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег по кругу – показ видео.	1 час
18	Спортивные и подвижные игры	<i>Пионербол</i> - Ознакомление с правилами, расстановка игрока на площадке. - Подача двумя руками снизу. - Розыгрыш мяча на три паса. <i>Баскетбол</i> - Правила игры в баскетболе. - 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. - Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте. <i>Подвижные игры и игровые упражнения.</i> - Коррекционные – «Вызов», «Пустое место», «Лишний игрок». - Игры с элементами общеразвивающих упражнений лазанием, перелезанием, равновесием. «Через обруч», «Ходьба по полоскам», «Второй лишний». - Игры с видами ходьбы «Ходьба за флажками», Эстафеты. - С прыжками в высоту и в длину «Удочка», «Веревочка под ногами, «С островочка на островочек». - С метанием мяча на дальность и в цель «Снайперы», «Точно в цель»Пионербол. - С элементами пионербола и волейбола «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему». - С элементами баскетбола «Мяч с четырех сторон», «Не дай мяч водящему».	14 часов
19	Опорные прыжки - теория	Прыжок через козла наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь – показ видео.	1 час
20	Прыжки - теория	Прыжки через скакалку в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно, через набивные мячи. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагиванием» - показ видео.	1 час

21	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного плана и дополнительного физкультурного воспитания	Утренняя зарядка и ее составления. Физкультминутки на уроках с учетом статической нагрузки (пальчиковая гимнастика движения рук, головы, туловища). Прогулка после занятий и перед сном.	1 час
	Всего		68 часов

Контрольно – измерительный материал

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Физические способности	Физические способности	Мальчики	Девочки
Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	техника	За 30 секунд
Выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Без учета	времени