Для 5 кл. по ФООП

2.1.3. Рабочая программа предмета «Совершенствование двигательных действий»

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

**Раздел «Гимнастика»** включает строевые упражнения, упражнения с предметами, равновесие, лазанье и перелезание, опорный прыжок. Особое внимание уделяется коррекции дыхания, моторики, осанки и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетике и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию.

**Раздел «Лыжная подготовка»** Уроки лыжной подготовкирекомендовано проводить желательно на сдвоенных уроках при температуре до – 15 ˚С при несильном ветре. Особое внимание уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

**Раздел «Игры»** включает подвижные и спортивные игры: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, пионербол, баскетбол и др.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в 5-9 классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 5-9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности, учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места и метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**Личностные результаты**

Адаптивная физкультура

1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.

2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;

повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка и другое;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое.

освоения программы по иностранному (немецкому) языку на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения иностранного (немецкого) языка на уровне начального общего

образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

гражданско-патриотическое воспитание:

-становление ценностного отношения к своей Родине - России;

-осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;

-сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;

-уважение к своему и другим народам;

-первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;

духовно-нравственное воспитание:

-признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и

доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям; эстетическое воспитание:

-уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

-стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности; физическое

воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

-соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в

окружающей среде (в том числе информационной);

-бережное отношение к физическому и психическому здоровью; трудовое воспитание:

-выполнять совместные проектные задания с использованием предложенного образца.

**Предметные результаты**

Физическая культура (Адаптивная физическая культура)

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Объем учебного времени | Раздел программы | Количество учебного времени | Итоговые уроки |
| 5 | 34 | Гимнастика и акробатика | 10 | 34 |
| Лёгкаяатлетика | 10 |
| Спортивные игры | 8 |
| Лыжная подготовка | 6 |