



Анализ содержания и методического аппарата УМК по физической культуре для 5 класса с точки зрения требований примерных рабочих программ

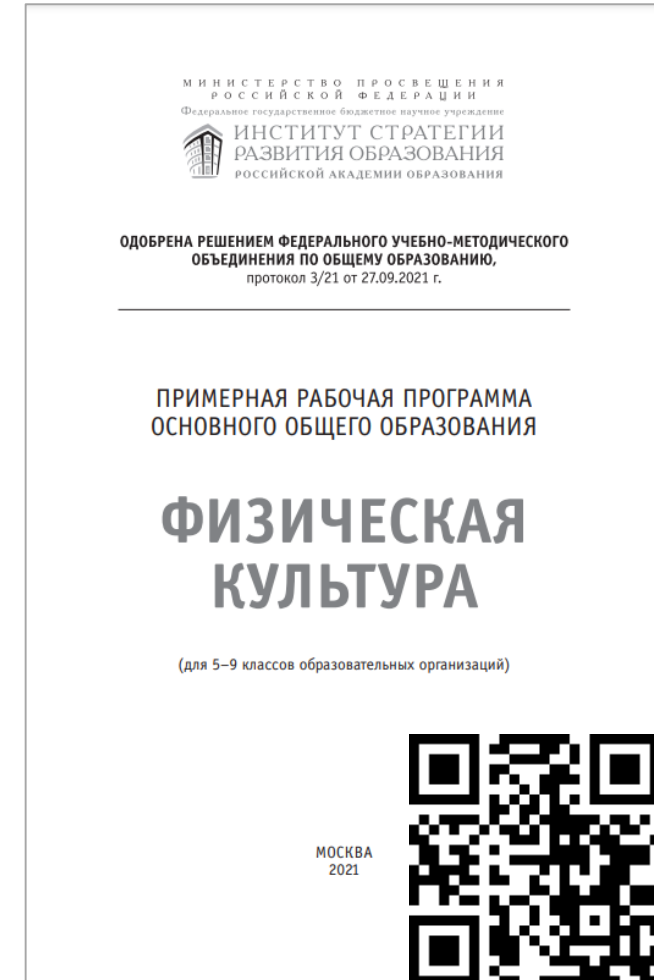
Лях В.И., д. пед. Наук, профессор

Предлагаемая **рабочая программа** по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций **конкретизирует требования ФГОС** основного общего образования в виде конкретного содержания учебного материала и методики его освоения учащимися от 5 до 9 класса.

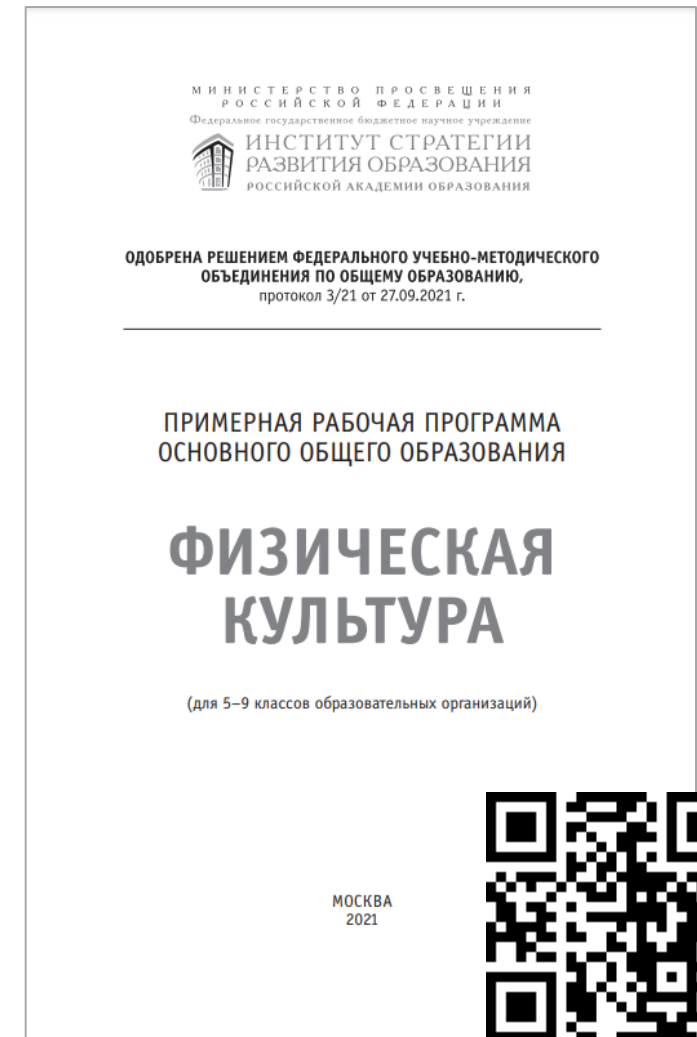
В ней **содержатся сведения о цели и задачах, стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся** средствами учебного предмета «Физическая культура».

Материал, обязательный для освоения учащимися, распределен по классам, разделам и темам с указанием примерного количества учебных часов.

Даны также рекомендации по последовательности изучения теоретического, инструктивно-методического и практического материала с учетом логики учебного процесса, возрастных, половых и индивидуальных особенностей учащихся, межпредметных и внутри предметных связей.



- В рабочей программе учтены современные технологии и методики обучения, воспитания и развития учащихся, которые рекомендованы учеными, методистами и передовыми учителями для использования в учебно-воспитательном процессе.
- Планируемые результаты образования по физической культуре в основной школе обеспечиваются благодаря освоению содержания учебного предмета, который охватывает три базовых компонента деятельности: информационный (знания о физической культуре), операционный (способы физкультурной деятельности) и мотивационно-процессуальный (физическое совершенствование).
- Рабочая программа обеспечивает единство образовательного пространства на всей территории Российской Федерации и тем самым дает равную возможность получения качественного основного общего образования на государственном уровне. Это положение особенно актуально в случаях, когда учащийся вынужден переезжать с одной российской территории в другую, когда по каким либо причинам учебные занятия проводятся разными учителями и др.
- Содержание материала, представленного в данной рабочей программе, логично связано с программным материалом дошкольного и начального общего образования.



В разделе 1 «Основы знаний» добавлен новый материал, касающийся:

- основных этапов развития олимпийского движения СССР и современной России;
- Олимпийских игр современности как международного культурного явления;
- положительного влияния занятий физической культурой и спортом на физическое состояние и разностороннее развитие личности

В учебник включен **новый материал по гимнастике, акробатике, включая выполнение простейших акробатических пирамид в парах и тройках (девочки).**

Новым является также **материал о степ-аэробике** для девочек.

Изменения в содержании образования (обучения) относятся также к освоению **ряда новых элементов техники выполнения игровых приемов** (в баскетболе, футболе, волейболе), а также тактике их использования в процессе соревновательной деятельности. Для лучшего овладения в будущем военно-прикладными навыками (мальчики), в учебник включен **новый материал по овладению и совершенствованию техники метания малого мяча на точность в разнообразные мишени и по использованию беговых упражнений по пересеченной местности в процессе преодоления препятствий.**

Раздел 2 учебника «Двигательные умения и навыки» содержит новый параграф «Техническая подготовка», в котором представлена информация:

- о понятии «техника физических упражнений»,
- основные правила технической подготовки при самостоятельном обучении новым двигательным действиям;
- о процедурах оценивания техники;
- о соотношении понятий «техника», «двигательное умение» и «двигательный навык»;
- о возможных ошибках при разучивании техники выполнения двигательных действий, причинах их вызывающих и возможных способах предупреждения ошибок при решении задач технической подготовки.

Добавлен материал о самоконтроле подготовленности (тренируемости) и в целом состояния организма. Приведена новая таблица о показателях индекса массы тела (Кетле) у мальчиков и девочек 11-14 лет с избыточной массой тела и при ожирении в соотношении с учащимися с нормальными значениями.

Обновление ФГОС 2021 г. – обновление учебников

Приказы Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286, № 287
Об утверждении федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования

май, 2021

Протокол ФУМО по общему образованию № 3/21 от 27.09.2021
Одобрены примерные рабочие программы начального и основного общего образования

сентябрь, 2021

Приказ Министерства просвещения РФ от 12.11.2021 № 819
Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников

ноябрь, 2021

обновление учебников и экспертиза обновлённых учебников


1 - 3 кварталы 2022

Приказ Министерства просвещения РФ
Об утверждении федерального перечня учебников

4 квартал 2022

Действующий федеральный перечень учебников (утверждён Приказом Минпросвещения РФ № 254 от 20.05.2020) не содержит учебников, прошедших экспертизу на соответствие требованиям обновлённых ФГОС

Какие учебники использовать в переходный период - 2022/23 учебный год?



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)**

**Департамент государственной
политики и управления в сфере
общего образования**

Каретный Ряд, д. 2, Москва, 127006
Тел. (495) 587-01-10, доб. 3250
E-mail: d03@edu.gov.ru

11.11.2021 № 03-1899

Руководителям органов
исполнительной власти субъектов
Российской Федерации,
осуществляющих государственное
управление в сфере образования

Об обеспечении учебными изданиями
(учебниками и учебными пособиями)
обучающихся в 2022/23 учебному году

Уважаемые коллеги!

Согласно статье 8 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) к полномочиям органов государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования относится организация обеспечения муниципальных образовательных организаций и образовательных организаций субъектов Российской Федерации учебниками в соответствии с федеральным перечнем учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

В целях обеспечения обучающихся учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями) в переходный период на обновленные ФГОС-2021* просим вас организовать по вопросам комплектования фондов школьных библиотек учебниками обучающихся учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями) в соответствии с федеральным перечнем учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Заместитель
директора
Департамента

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**
Сертификат 4234174007011024113157817420868753
Владелец: Терова Александра Андреевна
Действителен с 11.11.2020 по 13.02.2022

А.А. Терова

Об обеспечении обучающихся учебными изданиями – 03

В период перехода на обновлённые ФГОС-2021*

- могут быть использованы **любые учебно-методические комплекты, включённые в федеральный перечень учебников**
- особое внимание должно быть уделено изменению методики преподавания учебных предметов **при одновременном использовании дополнительных учебных, дидактических материалов, ориентированных на формирование предметных, метапредметных и личностных результатов**

* Письмо Министерства просвещения от 11.11.2021 № 03-1899 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями) обучающихся в 2022/23 учебном году»

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура. 5-7 классы

Лях В. И. Физическая культура. 8-9 классы

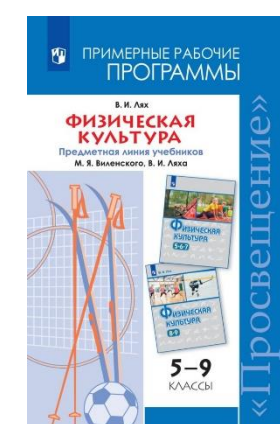
Виленский М.Я., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. Учреждений

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. Организаций

Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы



№ в ФПУ: 1.1.2.8.1.1.1 – 1.1.2.8.1.1.2



| Содержание учебника | Примерная рабочая программа по физической культуре | Комментарий |
|---|---|---|
| Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Организация спортивной работы в общеобразовательной школе | Этот материал раскрыт в рабочей программе полностью (с. 3, 101-102) | Полностью соответствует элементам содержания ПРП |
| Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. | Понятие здорового образа жизни. Его основные компоненты и связь со здоровьем человека , организацией отдыха , досуга, учебы и занятий физическими упражнениями и спортом. Вредные привычки. Основные правила проведения самостоятельных занятий | Полностью соответствуют элементам содержания ПРП |
| Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. | Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители) | Полностью соответствуют элементам содержания ПРП. |

| Содержание учебника | Примерная рабочая программа по физической культуре | Комментарий |
|--|--|--|
| <p>Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в их выполнении.</p> | <p>Режим дня. Выполнение основных правил организации распорядка дня. Утренняя гимнастика. Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Основные правила организации распорядка дня.</p> | <p>Полностью соответствуют элементам содержания ПРП</p> |
| <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка: правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности; способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p> | <p>Этот материал в ПРП отражен не в полной мере</p> | <p>В учебнике материал на эти темы полностью раскрыт. В программе требуется дополнить материал по составлению комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью</p> |
| <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.</p> | <p>Разучивание и выполнение комплексов физических упражнений в домашних условиях и на открытых площадках. Оборудование с помощью родителей мест для самостоятельных занятий физической культурой. Приобретение спортивного инвентаря, выбор одежды и обуви для занятий физическими упражнениями. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Первая помощь при травмах при занятиях физической культурой и спортом</p> | <p>Полностью соответствует элементам содержания ПРП.</p> |

| Содержание учебника | Примерная рабочая программа по физической культуре | Комментарий |
|--|--|---|
| <p>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Составление дневника физической культуры.</p> | <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение пульса до, во время и после занятий физическими упражнениями. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p> | <p>Полностью соответствует элементам содержания ПРП . Дополнить материал по оцениванию состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом и по составлению дневника физической культуры.</p> |
| <p>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после утренней зарядки.</p> | <p>В рабочей программе отсутствуют отдельные элементы содержания</p> | <p>Отсутствуют ссылки на необходимость выполнения дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий и сами упражнения, необходимые в этих целях</p> |
| <p>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.</p> | <p>Упражнения на развитие этих качеств и формирование телосложения представлены почти во всех параграфах раздела 2.</p> | <p>Полностью соответствует элементам содержания ПРП</p> |

| Содержание учебника | Примерная рабочая программа по физической культуре | Комментарий |
|---|--|---|
| <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим прыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».</p> | <p>В рабочей программе отсутствуют отдельные элементы содержания</p> | <p>Отсутствуют упражнения на низком гимнастическом бревне (девочки) и на гимнастической лестнице, а также сведения о расхождении на гимнастической скамейке</p> |
| <p>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p> | <p>Примерная рабочая программа Все эти упражнения перечислены в рабочей программе (с.29-30)</p> | <p>Полностью соответствует элементам содержания ПРП</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона</p> | <p>Этот материал есть в ПРП</p> | <p>Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, а также преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона представлен в ПРП для освоения в 6 и 7 классах. В соответствии с новым ФГОСТ этот материал теперь переносится для освоения учениками 5 класса</p> |
| <p>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.</p> | <p>Примерная рабочая программа Об освоении всех названных технических элементов есть полная информация в ПРП</p> | <p>Полностью соответствует элементам содержания ПРП</p> |
| <p>Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.</p> | <p>В ПРП есть полная информация по освоению всех названных элементов .</p> | <p>Полностью соответствует элементам содержания ПРП</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», с обводкой ориентиров (конусов).</p> | <p>В ПРП содержатся сведения о необходимости овладения названными элементами игры в футбол</p> | <p>Полностью соответствует элементам содержания ПРП</p> |
| <p>Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, спортивных игр.</p> | <p>О совершенствовании техники упражнений названных видов спорта говорится в необходимом объеме во всех параграфах раздела 2, относящихся к учащимся 5 класса</p> | <p>Полностью соответствует элементам содержания ПРП</p> |
| <p>Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p> | <p>Ссылка на этот материал в ПРП отсутствует</p> | <p>По сравнению с учебником в ПРП в отдельном месте отсутствует материал по подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта и культурно-этнических игр. Этот материал, однако, представлен в разных местах программы в разделах 2 и 3 «Развитие двигательных способностей».</p> |

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности,
- планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики)
- в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

- тренироваться, используя упражнения обще - и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Формирование предметных результатов для учащихся 5 класса на примере использования учебника Физическая культура. 5-7 классы

Результат: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга (с. 85,87, 89, 99, 111, 118, 131 и др.)

Вопросы к параграфу:

- Какие требования безопасности, предъявляются к учащимся на уроках физической культуры с использованием легко-атлетических, гимнастических упражнений, подвижных и спортивных игр, зимних видов спорта, плавания?
- Что нужно помнить, занимаясь в условиях активного отдыха и досуга?

Вопросы для обсуждения: почему нужно соблюдать требования безопасности на уроках физической культуры и во время самостоятельных занятий?

Формирование предметных результатов для учащихся 5 класса на примере использования учебника Физическая культура. 5-7 классы

Результат: составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий (с.32-34; табл. 3 с. 32-33)

Вопросы к параграфу:

- Для чего нужно составлять дневник самоконтроля? Какие действия включаются в дневник самоконтроля?
- Вопросы для обсуждения: сделайте анализ причин успеха или неудач выполняемых действий при ведении дневника самоконтроля?
- Объясните, почему недостаточно в течение учебного года улучшается ваша физическая подготовленность?

Задания экспериментальные: регулярно проверяйте показатели своей физической подготовленности и физического развития

Задания исследовательские: сравните показатели своего физического развития и физической (двигательной) подготовленности с нормами и нормативами, приведенными в учебнике

Задания графические: попытайтесь создать дневник самоконтроля, который можно было бы заполнять с помощью условных знаков

Формирование предметных результатов для учащихся 5 класса на примере использования учебника Физическая культура. 5-7 классы

Результат: осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики (с. 19-20)

Вопросы к параграфу: какие основные правила следует соблюдать, чтобы снизить риск появления болезни глаз; что такое дыхательная гимнастика?

Вопросы для обсуждения: для чего следует выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики и в какое время эти мероприятия следует проводить? Назовите и покажите варианты этих упражнений.

Задания экспериментальные: сравните показатели своего пульса до и после выполнения комплексов дыхательной и зрительной гимнастики

Формирование предметных результатов для учащихся 5 класса на примере использования учебника Физическая культура. 5-7 классы

Результат: выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения (с. 207-211 и рис. 127-131; с. 225-229 и рис. 144-150; с. 35, 211-217 и рис. 132-141)

Вопросы к параграфу: Дайте определение понятий: «гибкость», «координация движений», «сила» и «телосложение». Какие условия необходимо соблюдать для развития указанных физических качеств (способностей)?

Вопросы для обсуждения: объясните, с каких упражнений обычно начинаются самостоятельные занятия при развитии гибкости, координации движений (ловкости), силы. Назовите упражнения для развития названных физических способностей.

Задания экспериментальные: оцените показатели своей гибкости, силы и ловкости, опираясь на данные таблиц, приведенных в учебнике

Задания исследовательские: сравните показатели своих физических качеств с нормативами комплекса ГТО

Формирование предметных результатов для учащихся 5 класса на примере использования учебника Физическая культура. 5-7 классы

Результат: выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки) (с. 100-101; рис. 34)

Вопросы к параграфу: каким образом выполняются опорные прыжки? Какие упражнения для освоения приземления при опорных прыжках вы знаете?

Вопросы для обсуждения: объясните правильность и технику выполнения опорного прыжка с разбега способом «ноги врозь»

Задания экспериментальные: оцените точность приземления на отметку при расстоянии 90, 120 и 150 см от козла

Формирование предметных результатов для учащихся 5 класса на примере использования учебника Физическая культура. 5-7 классы

Результат: выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики) (с. 103-104 и рис. 39-42); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки).

Вопросы к параграфу: какое положение тела называется «висом», а какое «упором»? Приведите примеры упражнений в висах и в упорах. Как выполняется передвижение по гимнастическому бревну?

Вопросы для обсуждения: объясните основы техники выполнения висов и упоров? Объясните в каких вариантах можно выполнять упражнения в подтягивании? Какие физические качества развиваются при выполнении висов, упоров, при передвижениях по гимнастическому бревну

Задания экспериментальные: объясните при каких хватах в вашем возрасте легче всего выполнять подтягивание (мальчики); кто может дольше по времени постоять на одной ноге на гимнастическом бревне?

Формирование предметных результатов для учащихся 5 класса на примере использования учебника Физическая культура. 5-7 классы

Результат: передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали

Вопросы к параграфу: какова техника передвижений по гимнастической стенке ?

Вопросы для обсуждения: в каких жизненных условиях может потребоваться навык передвижения (лазания) по гимнастической стенке?

Результат: выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции (с. 78-81 и рис. 21)

Вопросы к параграфу: назовите характерные особенности бега; какие упражнения следует выполнить перед бегом по дистанции

Вопросы для обсуждения: чем бег отличается от ходьбы? Почему бег на длинные дистанции начинается с высокого старта?

Задания экспериментальные: сравните время своего бега на 1000 м по сравнению с временем ходьбы на ту же дистанцию

Задания исследовательские: сравните время своего бега на 1000 м с существующими нормативами для детей вашего возраста

Формирование предметных результатов для учащихся 5 класса на примере использования учебника Физическая культура. 5-7 классы

Результат: демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (с. 84-85 и рис. 26)

Вопросы к параграфу: из каких фаз состоит прыжок в длину с разбега? В зависимости от чего выбирается длина разбега ?

Вопросы для обсуждения: Зачем нужен разбег при прыжке в длину? Почему дальность прыжка зависит от правильного приземления?

Задания экспериментальные: определи результат своего прыжка в длину с разбега и сравни как результат прыжка изменяется от первой до третьей попытки?

Задания исследовательские: сравни длину своего прыжка в длину с разбега с существующими нормативами для учащихся твоего возраста.

Формирование предметных результатов для учащихся 5 класса на примере использования учебника Физическая культура. 5-7 классы

Результат: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения) (с. 139 и рис. 73)

Вопросы к параграфу: опираясь на рис. 73 учебника, объясни технику попеременного двухшажного хода

Вопросы для обсуждения: объясни разницу между попеременными и одновременными ходами? При каких условиях лучше применять попеременные ходы, а при каких одновременные?

Задания экспериментальные: сравни время бега по учебной лыжне длиной 200-300 м, используя попеременный двухшажный ход и одновременный одношажный

Задания исследовательские: сравни свое время бега на лыжах на 1000-1500 м с существующими нормативами

Формирование предметных результатов для учащихся 5 класса на примере использования учебника Физическая культура. 5-7 классы

Результат: демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении) (с. 112-116 и рис. 50-56)
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача) (с. 118-121 и рис. 59-61)
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега) (с. 132-135 и рис. 69-71)

Вопросы к параграфу: какие технические приемы используются в названных спортивных играх с мячом и без мяча? Опираясь на рисунки учебника, опишите технику выполнения выше представленных элементов?

Вопросы для обсуждения: объясните в каких условиях игровой деятельности следует применять тот либо иной прием

Задания экспериментальные: проверьте свои умения и навыки игры в баскетбол, волейбол и футбол в соответствии с рекомендациями учебника

Задания исследовательские: сравните свои умения выполнять те либо другие технические приемы определенной игры с аналогичными показателями сверстников из класса.

Формирование предметных результатов для учащихся 5 класса на примере использования учебника Физическая культура. 5-7 классы

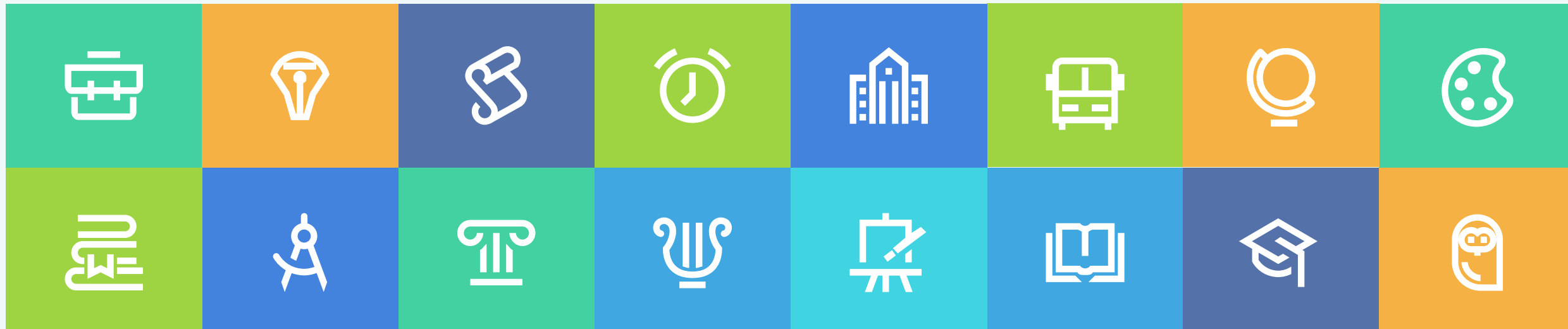
Результат: тренироваться, используя упражнения обще - и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей (с. 206-235 и рис. 127-150)

Вопросы к параграфу: что значит тренироваться? Какие упражнения обще- и специальной физической подготовки вы можете назвать?

Вопросы для обсуждения: для чего полезно и нужно тренироваться в вашем возрасте? Попробуйте объяснить, почему в процессе тренировки следует учитывать индивидуальные особенности, возраст и пол занимающихся

Задания экспериментальные: каким видом спорта вам лучше заниматься с учетом ваших индивидуальных особенностей?

Задания исследовательские: попробуйте сравнить показатели своих ровесников, регулярно занимающихся спортом с не занимающимися?



Группа компаний «Просвещение»

Адрес: 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3, подъезд 8, бизнес-центр «Новослободский»

Горячая линия: vopros@prosv.ru