

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №484
Московского района Санкт-Петербурга**

«ПРИНЯТО»

Решение Педагогического совета

ГБОУ школа № 484

Московского района, Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2021 №1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

для 5 классов

на 2021/2022 уч. год

Составитель: Мокряк М.Ю.,
учитель физической культуры
Высшей квалификационной категории

2021 г.

Пояснительная записка

Документы, на основании которых составлена рабочая программа:

- Образовательная программа ООО ГБОУ школа № 484 Московского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год (приказ №305-оу от 31.08.21г.)
- учебный план ООО ГБОУ школа № 484 Московского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год приказ №305-оу от 31.08.21г.;
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича М. «Просвещение» 2014 год

Место предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе на базовом уровне на ступени основного общего образования отводится 102 ч. из расчета 3 час в неделю.

УМК

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича М. «Просвещение» 2014 год

Цели курса:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие основных двигательных качеств;
- 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 приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи, командира отделения;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Содержание курса

1. Базовая часть.

1.1. Основы знаний о физической культуре, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведённых уроках (1-2 часа в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.2. Спортивные игры

Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), нападение быстрым прорывом(1:0), взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Терминология баскетбола, правила и организация игры в баскетбол, правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после

перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метания мяча в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Терминология волейбола, правила и организация игры в волейбол, правила техники безопасности при занятиях волейбола.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись; кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения и техника их выполнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Лазанье по канату. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

1.4. Лёгкая атлетика.

Высокий старт от 10 до 15м., бег с ускорением от 30 до 40 м., скоростной бег до 40 м., бег на результат 60 м., бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин., бег 1000м. на результат, бег 1500м. на результат, бег 2000м., без учёта времени. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега, метание теннисного мяча с места на

дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая эстафета, многоскоки, челночный бег, бег с преодолением полосы препятствий. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики.

1.5. Кроссовая подготовка

Кроссовая подготовка. Равномерный бег 10-12 минут; прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд; ОФП; челночный бег; метание мяча в цель; общеразвивающие упражнения на месте, в движении, на гимнастических скамейках, на гимнастических стенках; преодоление препятствий.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме 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;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы, порядок и периодичность контроля успеваемости.

Основными формами контроля успеваемости являются: предварительный, текущий, итоговый.

Осуществление контроля позволяет:

- определить фактический уровень знаний, умений и навыков обучающихся по предмету (согласно учебному плану);
- осуществить контроль над реализацией программы учебного курсов.

1. Предварительный контроль успеваемости в форме начальных нормативов .

2. Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме срезовых результатов, тестирования, фронтальных опросов, устных ответов.

3. Итоговый контроль осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов.

. Для обучающихся с медицинским отводом от физических нагрузок – письменный, в виде презентации, реферата или письменных работ.

При отсутствии учебных занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися используются дистанционные образовательные технологии (ДОТ) и электронное обучение (ЭО).

Формы организации учебной деятельности:

1. Фронтальная форма работы;
2. Групповая форма работы;
3. Индивидуальная форма работы;

4. Дистанционное обучение с использованием сети Интернет, электронных ресурсов.

Формы оценки учебных достижений

Учитель осуществляет текущий контроль, технику выполнения упражнений.

1. Качество и технику выполнения заданий в течении урока;
2. Результаты сдачи нормативов;
3. Ответы на задания теоретического курса в ходе урока.

Тематическое планирование, в том числе с учетом программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	Кол-во диагностических работ	Воспитательный компонент при изучении темы (реализация модуля «Школьный урок»)
Базовая часть (75 ч)				
Спортивные игры (18 ч)				
1	Баскетбол. Правила техники безопасности на уроках баскетбола. ОРУ, стойка и передвижения игрока, ведение мяча.	2	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
2	Баскетбол. ОРУ, передачи мяча	2	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
3	Баскетбол. ОРУ, броски мяча с двух шагов	2	1	Воспитание умения сконцентрироваться на

				получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
4	Баскетбол. ОРУ, броски со средней дистанции	2	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
5	Баскетбол. ОРУ. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
6	Волейбол. Правила техники безопасности на уроках волейбола. ОРУ, стойка и передвижения игрока	2	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
7	Волейбол. ОРУ. Передачи и прием мяча.	4	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-

				следственные связи между событиями и явлениями.
8	Волейбол. ОРУ. Верхние и нижние подачи.	2	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
9	Волейбол. ОРУ. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	1	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
Легкая атлетика (21ч)				
10	Легкая атлетика. Вводный инструктаж по ТБ. Правила техники безопасности на уроках Л/А. ОРУ, бег в чередовании с ходьбой, низкий старт, эстафеты, подтягивание, наклон вперёд из разных положений, прыжок в длину с места. Бег 30 метров.	5	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
11	Легкая атлетика. ОРУ, СБУ, бег 60м., длительный равномерный бег.	3	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-

				следственные связи между событиями и явлениями.
12	Легкая атлетика. ОРУ, СБУ, бег 1000 м., ОФП.	2	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
13	Легкая атлетика. ОРУ, длительный равномерный бег, метание мяча, ОФП.	4	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
14	Легкая атлетика. ОРУ, метание мяча, бег 1500м/2000м.	2	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
15	Легкая атлетика. ОРУ, легкоатлетическая полоса препятствий.	2	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.

16	Легкая атлетика. ОРУ, бег в чередовании с ходьбой, СПУ, прыжок в высоту способом «перешагивания», ОФП	3	1	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)				
17	Гимнастика с элементами акробатики. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения, ОРУ, лазание по канату.	3	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
18	Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ, опорный прыжок.	6	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
19	Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастическая полоса препятствий.	1	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
20	Гимнастика с элементами акробатики. Повторный	3	-	Проверка усвоенного материала.

	инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, ОРУ, кувырок вперёд, стойка на лопатках.			Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
21	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения, ОРУ, кувырок вперёд, гимнастический мост.	3	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
22	Гимнастика с элементами акробатики. Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ, бег с преодолением горизонтальных препятствий, челночный бег, ОФП.	2	1	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно- следственные связи между событиями и явлениями.
Кроссовая подготовка (18 ч.)				
23	Кроссовая подготовка. Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ, бег с преодолением горизонтальных препятствий, ОФП, прыжки через скакалку на выносливость.	5	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно- следственные связи между событиями и явлениями.
24	Кроссовая подготовка. ОРУ, бег с преодолением	6	-	Проверка усвоенного материала.

	вертикальных препятствий, ОФП, прыжки через скакалку на скорость.			Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
25	Кроссовая подготовка. ОРУ, длительный равномерный бег, ОФП, прыжки через длинную скакалку.	3	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
26	Кроссовая подготовка. ОРУ, бег с преодолением вертикальных препятствий, метание мяча в цель, ОФП.	4	1	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
Вариативная часть (27 ч)				
Легкая атлетика (15 ч)				
27	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ, бег в чередовании с ходьбой, СПУ, прыжок в высоту способом «перешагивания».	1	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
28	ОРУ, длительный равномерный бег, СБУ, СПУ, многоскоки, ОФП.	4	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается

				критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
29	ОРУ, длительный равномерный бег, СБУ, СПУ, прыжок в длину с места.	2	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
30	ОРУ, длительный равномерный бег, метание мяча, ОФП.	3	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
31	ОРУ, низкий старт, бег 30м., ОФП.	2	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
32	ОРУ, низкий старт, бег 60м., ОФП.	3	1	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность

				оценить эффективность собственной работы.
Спортивные игры (5 ч)				
33	Баскетбол. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	3	1	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
34	Волейбол. Учебная игра в волейбол с элементами пионербола	2	1	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
Кроссовая подготовка (3 ч)				
35	ОРУ, СБУ, бег 1000м.	2	1	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
36	ОРУ, СБУ, бег 1500м.	1	1	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность

				собственной работы.
Резервные занятия (4 ч)				
37	Резерв	4		.
	Итого	102	10	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 484 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, ЕФИМОВА МАРИНА ЮРЬЕВНА, Директор
07.10.2021 11:23 (MSK), Сертификат № 211D6A737EDA3C27C578E0BEB73A193D4687063F