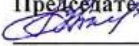


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 433
Курортного района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО
Председатель МО ПЦ
 Л.Н.Филипченкова
Протокол от 07.06.2021 № 5

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 433
Курортного района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ гимназии № 433
Курортного района Санкт-Петербурга
 Е.М.Волкова
Приказ от 30.08.2021 № 56



Рабочая программа по физической культуре

(наименование учебного предмета)

для 5 класса

Уровень изучения предмета базовый

(базовый, профильный)

Срок реализации программы 1 год

Ф.И.О. учителя Борисов Александр Геннадьевич

Санкт-Петербург

2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для пятого класса составлена на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897,
- примерной программы МО РФ по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2012г.) с учетом требований Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и базисного учебного плана.
- авторской программы Лях В. И. Физическая культура 5-7 кл. учеб. Для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2016.
- учебного плана ГБОУ гимназии №433 на 2021-2022 учебный год
- учебника Лях, В.И. «Физическая культура. 5 – 7 классы»: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях – М.: Просвещение, 2016

Цель изучения предмета «Физическая культура» в 5 классе являются:

1. содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью.
2. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основными **задачами** реализации содержания курса являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку 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;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Место предмета в учебном плане

В соответствии с Учебным планом ГБОУ гимназии №433, на изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе отводится **102** часа в год, 3 часа в неделю.

Учебно-методическое обеспечение

- Лях, В.И. «Физическая культура. 5 – 7 классы»: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях – М.: Просвещение, 2020.
- Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 5 – 9 классы, – М.: Просвещение, 2019.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

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 учётом требований её 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.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета.

№ п/п	Содержание программного материала	Количество часов (уроков)
1	2	3
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока
3	Гимнастика с элементами акробатики	18ч
4	Легкая атлетика	24ч
5	Кроссовая подготовка	12ч
6	Баскетбол	27ч
7	Волейбол	21ч
	Итого:	102 ч

Легкая атлетика (24 ч.)	<p>Спринтерский бег – высокий старт, бег 30м, бег 60м, бег 100м.</p> <p>Длительный бег – бег от 10 до 20мин.</p> <p>Прыжок в длину – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов, с 9-11 шагов, с 11-13 шагов разбега.</p> <p>Прыжок в высоту – прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов, с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Метание мяча – метание теннисного мяча на дальность отскока, в горизонтальную и вертикальную цель; метание мяча с места и разбега в коридор 10м на дальность.</p>
------------------------------------	---

	<p>Для развития скоростно-силовых способностей – прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность, броски набивных мячей.</p> <p>Для развития скоростных способностей – эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Для развития координации - челночный бег, бег с препятствиями, прыжки через препятствия, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.</p>
Кроссовая подготовка (12 ч.)	Для развития выносливости – равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом; бег на выносливость – кросс 15 мин, кросс до 2 км.
Спортивные игры: Баскетбол (27 ч.)	<p>Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек – стойка игрока, передвижение приставными шагами вправо, влево, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Освоение ловли и передач мяча – ловля и передача двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, круге).</p> <p>На освоение техники ведения мяча – ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.</p> <p>На овладение техникой бросков мяча – броски одной и двумя руками с места и в движении.</p> <p>На освоение индивидуальной техники защиты – вырывание и выбивание мяча.</p> <p>На закрепление техники владения мячом – комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>На закрепление техники перемещений - комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>На освоение тактики игры – Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>На овладение игрой – Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>
Волейбол (21 ч.)	<p>Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек – стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами. Остановки, ускорения.</p> <p>На освоение техники приема и передачи мяча – передачи двумя руками сверху, снизу и с перемещением.</p> <p>На освоение техники подачи мяча – нижняя прямая подача мяча.</p> <p>На освоение техники нападающего удара – прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>На овладение игрой – Игра по упрощенным правилам мини-волейбол. Игры и игровые задания.</p> <p>На закрепление техники владения мячом – комбинации из элементов: прием, передача, удар.</p> <p>На закрепление техники перемещений – комбинации из элементов перемещений и владения мячом.</p> <p>На освоение тактики игры – Тактика свободного нападения. Позиционное нападение</p>
Гимнастика (18 ч.)	<p>Строевые упражнения - перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Строевой шаг. Размыкание и смыкание повороты в движении.</p> <p>Опорные прыжки - вскок в упор присев и соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги, прыжок боком.</p>

	<p>Акробатические упражнения – мальчики: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, два кувырка слитно, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, из упора присев стойка на голове и руках. Девочки: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя с помощью, мост и поворот в упор стоя на одно колено, кувырки вперед и назад, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок.</p> <p>Упражнения для координации – ОРУ с предметами, бег, прыжки, эстафеты, игры.</p> <p>Упражнения для силовой выносливости – лазания по канату, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах.</p> <p>Упражнения для силовых способностей – опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p>
--	--