

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №269 Кировского района Санкт-Петербурга
“Школа здоровья”

Принято

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №269 “Школа здоровья”
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол №4
от «28» 08. 2024 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №269
“Школа здоровья”
Кировского района Санкт-Петербурга
_____ Федоренко Е.Б.
Приказ № 168 от «28» 08.2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 3CC82A7AC36FD2C34228AF603F800397
Владелец: Федоренко Елена Борисовна
Действителен: с 03.08.2023 до 26.10.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 5 КЛАССА**

Срок реализации программы: 1 год

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:
102 ч (3 ч в неделю)

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич, издательство «Просвещение», 2011г.

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897
«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 28.10.2015 № 08-1786
«О рабочих программах учебных предметов».

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Описание места учебного предмета.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как

обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Разделы	Формы организации уроков	Методические приемы	Используемый материал
1.	Легкая атлетика	Теоретические и практические	Объяснение, показ.	<u>Дидактический материал:</u> презентация. <u>Методическая лит-ра:</u> специальная лит-ра. <u>Спортивный инвентарь:</u> секундомер, флажок, эстафетная палочка, рулетка, кубики, теннисные мячи, гранаты.
2.	Кроссовая подготовка	Теоретические и практические	Объяснение, показ.	<u>Дидактический материал:</u> презентация. <u>Методическая лит-ра:</u> специальная лит-ра. <u>Спортивный инвентарь:</u> секундомер, флажок.
3.	Гимнастика	Теоретические и практические	Объяснение, показ.	<u>Дидактический материал:</u> презентация. <u>Методическая лит-ра:</u> специальная лит-ра. <u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u> брусья разной высоты, гимн.стенка, канат, гимн. перекладина, маты, гимн. скамейки, «козел», скакалки.
4.	Спортивные игры	Теоретические и практические	Объяснение, показ.	<u>Дидактический материал:</u> презентация. <u>Методическая лит-ра:</u> специальная лит-ра. <u>Спортивный инвентарь:</u> мячи волейбольные и баскетбольные, сетка волейбольная, баскетбольная площадка (оборудование).

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической

культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

деятельности и оценивать итоги.	деятельности и оценивает итоги.		
---------------------------------	---------------------------------	--	--

Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Контроль предметных результатов.

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м.	5,3	5,8	6,6	5,5	6,1	6,8
Прыжок в длину с разбега	350	300	250	315	260	210
Метание малого мяча	37	27	18	22	17	13
Челночный бег 4*9 м.	10,5	11,2	12	11	12	12,5
Прыжок в длину с места	170	155	135	160	150	130
Подтягивание	6	3	1	17	10	7

Отжимание	17	12	7	12	8	3
Пресс	42	35	30	42	35	30
Наклон вперед	9	5	3	12	9	6
Наклон вперед	9	5	3	12	9	6
Бег 500 м	2,15	2,5	3,05	2,5	3,05	3,15
Бег 1000 м	4,3	5	5,3	5	5,3	6
Бег 2000 м	Без учета времени					
Прыжки на скакалке 15 сек.	34	32	30	38	36	34

Содержание учебного предмета.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть.	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2.	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	27

Итого: 102

