

ГБНОУ «СПб ГДТЮ» ЗЦДЮТ «Зеркальный» СОШ № 660

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
СОШ № 660



УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора по УР
ЗЦДЮТ «Зеркальный»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

Класс: 5

Количество часов за год: 102

УМК:

Составил (а)учитель СОШ № 660

Пудовикова Н.Ф.

Санкт-Петербург

Целевой раздел.

Программа предназначена для 5 класса Средней общеобразовательной школы №660. Вид программы-общеобразовательная.

Программа составлена в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования СОШ № 660.

-с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 год «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 01.03.2020 года,

-ФГОС начального общего образования, Приказ Минобрнауки России №373 от 06.10.2009.

-ФГОС основного общего образования, Приказ №1897 от 17.12.2010 года в редакции от 31.12.2015 года.

-ФГОС среднего общего образования, Приказ №413 от 17.05.2012 в редакции Приказов Минобрнауки РФ №16450Т от 29.12.2014, №1578 от 31.12.2014, №613 от 29.06.2017 года.

-Примерными образовательными программами начального общего, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию в ред. от 28.10.2015 протокол №3/15

-основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию в ред. от 28.10.2015 протокол №3/115

-среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию в ред. от 28.06.2016 протокол №2/16-з

-Уставом Государственного бюджетного нетипового учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных».

-Положение о Средней общеобразовательной школе № 660» далее-СОШ №660»

-другими нормативными правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими деятельность общеобразовательных организаций.

-Образовательная область: «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

По учебному плану СОШ №660 уроки физической культуры в 5 классе занимают 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели). Базовый компонент составляет основу

Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных особенностей работы школы.

-Цель курса физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для

укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха.

-Задачи выполнения данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеобразовательной и коррегирующей направленностью.

-развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

-формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

-освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-соревновательной деятельности.

-соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

-расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

-Связь с другими учебными предметами; физическая культура тесно связана с другими общеобразовательными предметами которые изучают в общеобразовательной системе; это биология, физика, химия, история, психологии. Все эти предметы помогают использовать знание и подхода к таму или иному физическому упражнению. Все эти предметы взаимно связаны во время занятий физическими упражнениями.

-используемые технологии: осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогике сотрудничества-идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельный подход заключается ориентирование ученика не только на освоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это отход вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда, широком использовании компьютеров и других новых технических средств. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии психологии и др.

Актуальность и практическая значимость: Предмет «Физической культуры является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными программами в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физические упражнения, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себе мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Предметом обучения физической культуры в 5 классе является укрепление

здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчество и самостоятельности.

Выполнения данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

Выполнение данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

- укрепление здоровья, улучшения осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

- овладение школьной программой, бережное отношение к своему здоровью.

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности, развитие физических психических качеств: организация здорового образа жизни.

- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

- развитие координационных способностей.

Планируемые результаты: Личностными результатами является:

Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях: воспитание патриотизма любви и уважения к Отечеству, гордость за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.

- проявление дисциплинированности, трудолюбия, и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.

- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками,

Метапредметными-результатами умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления:

- общение и взаимодействие со сверстниками: умение работать индивидуально и в группе находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Умение формировать и аргументировать свое мнение,

-организовать занятия физическими упражнениями с учетом требований

безопасности. Анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы его улучшения.

Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре является следующие умения: в области познавательной культуре понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность, понимание физической культуры как средства организации и активного здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.

-изложение факторов истории развития физической культуры

-измерение показателей физического развитие основных физических качеств;

-бережное обращение к оборудованию и инвентарем.

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Выполнять двигательные действия, анализировать и находить ошибки, их исправлять;

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью.

Окружающих проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющие ограниченные способности и нарушения в состоянии здоровья.

В области коммуникативной культуре; владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением дискуссии, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры;

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирование.

-владение умение выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культурой, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, велеченой физической нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные.

Основном в школе в соответствии Общеобразовательной программы должны отражать понимание роли и значения физической культуры в формирования личностных качеств ,активным включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья овладения системой знаний о физическом совершенствовании человека освоения умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекративной и лечебной) с учетом индивидукальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий включать их в режим дня и учебной недели:

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма: освоение умение оказывать первую медицинскую помощь при легких травм и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха.

-фрмировать умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности, состояние здоровья и режим учебной деятельности, расширение двигательного опыта за счет функциональных возможностей основных систем организма. Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях.

В области познавательной культуры:-знания по истории развития спорта и олимпийского движения,-знания основных направлений развития физической культуры в обществе их профилактика вредных привычек, знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья.

В области трудовой культуры;- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке, умение организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности;- уметь организовать и проводить самостоятельных занятие по базовым видам школьной программы.

В области эстетической культуры:- умение организовать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений и режим физической нагрузки в зависимости от

индивидуальных особенностей и физической подготовленности-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать с обще принятыми нормативами.

Вобласти коммуникативной культуры- способность интересно и доступно излагать знание о физической культуре,- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенные в содержание школьной программы, аргументировать,ка их следует организовать и проводить;-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваемых на уроке новых двигательныхдействий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий,видя дневник самонаблюдения.К концу года обучения физической культуре учащиеся должны научиться:- рассматривать физическую культуру как явление культуры и выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе, основы здорового образа жизни и раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Самостоятельно проводить занятие по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения. Руководствовать правилами оказания первой медицинской помощи при травмах, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, выполнять комплекс О,Р,У, самостоятельно целеноправленно воздействующие наразвитие основных физических качеств;- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений. Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках.Выполнять передвижение на лыжах скользящим и коньковым ходом, выполнять спуск и подъем торможение после спуска.Выполнить норматив по Г,Т,О, на значек.

Система оценок. Она состоит из таблицы для оценивания результатов.

Контрольные упражнения	низкий средней высокий			низкий средний высокий		
	6.3	6.1	5.0	6.4	6.3	5.1
Бег 30м						
Челночный бег 3x9	9.5	9.0	8.0	9.9	9.7	8.7
Прыжки с места	140	160	195	130	150	185
Кросс 6 мин.	900	1000	1300	700	850	1100
Подтягивание на высокой	1	3	6			
Перекладине.						
Отжимание.				6	8	15

Льжи 1км.

Без учета времени.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

В 5 классе обучение, успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, учащихся. Контроль знаний, умений и достижений учащихся в деле физического самосовершенствования в течение учебного года проводится в форме тестовых заданий теоритического и практического характера, фронтального учета, сдачи контрольных нормативов с учетом состояния здоровья, взаимоконтроля, общего и индивидуального контроля, выборочной проверки учащихся Учителем путем наблюдения за их работой на уроке.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на оценку.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся не точность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки- это такие, которые не вызывают, особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже -старт из требуемого положения;

-отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, в высоту;

-бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-не синхронности выполнения упражнения.

Грубые ошибки- это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко- социологические основы деятельности). раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями способами организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья

школьников. Данные раздела включают в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеобразовательных упражнений с различной функциональной направленностью.

Тематический план.

Разделы темы

Базовая часть	78
О,Ф,П,	В процессе урока.
Легкая атлетика	28
Спортивные игры	29
Плавание	15
Гимнастика	17
Лыжная подготовка	13
ВСЕГО :	102 часа

Организационный раздел.

1. Учебник: **Матвеев** «Физическая культура 5-7 кл. Учебник для общеобразовательной школы. М. Просвещение. 2020г.

2. Литература для ученика «Комплекс программа физического воспитания 1-9кл. В,И,Лях,А,А,Зданевич. Москва:»Просвещение»2013.

3. Литература для учителя. Учитель 2012.

4. Оборудование:

Мячи баскетбольные

Мячи для метание.

Скакалки

Мячи волейбольные

Брусья гимнастические

Перекладина гимнастическая .

Козел гимнастический

Маты гимнастические

Секундомер.

Измерительная рулетка

Стойки для прыжков в высоту и планка.

Скамейки гимнастические.