

**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с углубленным изучением английского языка
«Частная школа «Взмах»**

Рассмотрена и принята
педагогическим советом
НОУ «Частная школа «Взмах»,
протокол от 25 мая 2021 № 6

Утверждаю.
Генеральный директор
НОУ «Частная школа «Взмах»
_____ В.Р.Писарев
Приказ от 25 мая 2021 № 11-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования
срок освоения программы: 1 год (5 класс), 102 часа

Составители: учитель Панасенков А.П., учитель
физической культуры
частной школы «Взмах»

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 11.12.2020 г.)

Санкт-Петербург

2021

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (ред. 11.12.2020);
- Положения «О рабочей программе учебного предмета, курса государственного НОУ "Частная школа "Взмах".

Настоящая рабочая программа разработана с учётом:

- примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. – М.: ВАК Образованию, протокол от 28 июня 2016 г. N 2/16-з.);
- рабочих программ по физической культуре к УМК: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочков Т.Ю. (под. ред. Виленского М.Я.) Физическая культура. Учебник для 5—7 классов. АО «Издательство «Просвещение», 2020 г.

2. Общая характеристика

Целью физического воспитания в основной школе является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- 1) развитие двигательной активности обучающихся,
- 2) укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств,
- 3) повышение функциональных возможностей основных систем организма,
- 4) формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом,
- 5) приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей,
- 6) формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности,
- 7) освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни,
- 8) воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

3. Место учебной дисциплины в учебном плане

В учебном плане НОУ «Частная школа «Взмах» на 2021/2022 учебный год учебному предмету «Физическая культура» в 5 классе отведено место в его инвариантной части в предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Недельная нагрузка 3 часа. Планируемый объем годовой нагрузки—102 часа.

4. Личные, предметные и метапредметные результаты

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

5. Содержание учебного предмета

Лёгкая атлетика (12 ч)

Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60 метров с низкого старта. Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах). Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м). Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Тестирование челночного бега 3*10 метров. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание. Тестирование метания малого мяча в цель. Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега. Тестирование бега 1000 метров. Бег по полосе препятствий.

Спортивные игры. Баскетбол (12 ч)

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения. Вырывание и выбивание мяча. Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Повороты с мячом на месте. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.

Гимнастика с основами акробатики (19 ч)

Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно. Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно. Кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя. Акробатические комбинации из 4-5 элементов Упражнения на брусьях: махи, сед ноги врозь, соскок махом вперёд и назад. Упражнения на кольцах: махи, вис прогнувшись, вис согнувшись, выкрут назад, соскок махом вперёд и назад. Упражнения на перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе, подъём переворот. Лазанье по канату в три приёма. Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа. Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа. Опорный прыжок через козла, ноги врозь Опорный прыжок через козла согнув ноги.

Баскетбол (6 ч)

Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Лыжная подготовка (22 ч)

Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг). Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах. Подъём на

склон ёлочкой и полуёлочкой. Подъём на склон скользящим шагом. Спуски в основной стойке с пологого склона. Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны. Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором. Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков. Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе. Лыжная гонка на 1 км, 2 км.

Волейбол (8 ч)

Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча снизу двумя руками. Приём мяча одной рукой снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Планирующая подача. Верхняя боковая подача. Передача мяча сверху двумя руками назад. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.

Легкая атлетика (15 ч)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

6. Тематическое планирование на 2021/2022 учебный год

№ п/п	Названия тем	Количество часов
1 четверть		
1	Легкая атлетика	12
2.	Баскетбол	12
2 четверть		
3	Гимнастика	19
2	Баскетбол	6
3 четверть		
4	Лыжная подготовка	22
5	Волейбол	8
4 четверть		
1	Легкая атлетика	15 (4+11)
5	Волейбол	9

№ п/п	Тема урока	Плановый срок проведения	Фактический срок проведения
Легкая атлетика (12ч часов)			
1	Высокий старт. Бег 30 м	сентябрь	
2	Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров	сентябрь	
3	Низкий старт. Стартовый разгон	сентябрь	
4	Бег на результат 60 метров	сентябрь	
5	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	сентябрь	
6.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	сентябрь	
7	Метание мяча (140 г) на дальность	сентябрь	
8	Бег на средние дистанции. Метание мяча	сентябрь	
9	Челночный бег	сентябрь	
10	Кроссовая подготовка	сентябрь	
11	Прыжок в длину с места	сентябрь	
12	Метание мяча на дальность с разбега	сентябрь	
Баскетбол (12 часов)			
13	Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	октябрь	
14	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	октябрь	
15	Ведение мяча спиной вперед, с изменением скорости и направления движения	октябрь	
16	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча	октябрь	
17	Броски мяча одной рукой от головы, от плеча	октябрь	
18-19	Действия игроков в защите	октябрь	
20-21	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча	октябрь	
22	Ведение с изменением направления движения и скорости	октябрь	
23	Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	октябрь	
24	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4	октябрь	
Гимнастика (19 часов)			
25	Кувырок вперед. Лазанье по канату	ноябрь	
26	Кувырок вперед и назад слитно	ноябрь	
27	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	ноябрь	
28	Акробатические элементы из 2-3 упражнений	ноябрь	
29	Мост из положения стоя с помощью	ноябрь	
30	Акробатические комбинации из 4-5 элементов	ноябрь	
31-32	Упражнения на брусьях	ноябрь	
33-34	Упражнения на перекладине	ноябрь	
35-36	Упражнения на кольцах	декабрь	
37-38	Лазание по канату	декабрь	
39	Опорный прыжок через козла	декабрь	
40	Опорный прыжок через козла ноги врозь	декабрь	
41	Опорный прыжок согнув ноги	декабрь	
42	Опорный прыжок через козла согнув ноги	декабрь	
Тема. Баскетбол (6 часов)			
43	Передачи мяча	декабрь	
44	Ведение мяча	декабрь	

45	Вырывание и выбивание мяча	декабрь	
46	Бросок мяча от груди и от плеча	декабрь	
47-48	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	декабрь	
Тема. Лыжная подготовка (22 часа)			
49-50	Одновременный бесшажный ход	январь	
51	Одновременный двухшажный ход	январь	
52-53	Попеременный двухшажный ход	январь	
54	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег	январь	
55-56	Спуски и подъёмы различной крутизны	январь	
57	Подъем на склон скользящим шагом.	январь	
58-59	Торможение плугом и упором	февраль	
60	Подъема ёлочкой и полуёлочкой	февраль	
61-62	Прохождение дистанции 2 - 3 км с чередованием лыжных ходов	февраль	
63-64	Спуски в низкой и основной стойке	февраль	
65-66	Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе	февраль	
67	Лыжная гонка на 1 - 2км	февраль	
68-69	Спуски и подъёмы с пологих склонов.	февраль	
70	Преодоление малых трамплинов при спуске со склона	март	
Тема. Волейбол (8 часов)			
71-72	Стойки и перемещения	март	
73-74	Передача мяча сверху двумя руками	март	
75-76	Приём мяча снизу двумя руками	март	
77-78	Учебная двухсторонняя игра в волейбол	март	
Тема. Легкая атлетика (4 часа)			
79-82	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	апрель	
Тема. Волейбол (9 часов)			
83-84	Передача мяча сверху двумя руками	апрель	
85	Приём-передача мяча сверху двумя руками через сетку	апрель	
86	Приём мяча снизу двумя руками	апрель	
87	Приём-передача мяча снизу двумя руками	апрель	
88-89	Нижняя и верхняя прямая подача	апрель	
90-91	Учебная игра в волейбол	апрель	
Тема. Легкая атлетика (11 часов)			
92-93	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м	май	
94	Бег 60 метров	май	
95-96	Метание теннисного мяча в цель и на дальность	май	
97-98	Метание малого мяча (140 г) с разбега	май	
99-100	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега	май	
101	Прыжок в длину с места	май	
102	Кроссовая подготовка 1-2 км	май	

Перечень учебно-методического сопровождения учебного процесса:

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочков Т.Ю.(под. ред. Виленского М.Я.) Физическая культура. Учебник для 5—7 классов. АО «Издательство «Просвещение», 2020