

**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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сведения о сертификате. Кому выдан: НОУ «Частная школа «Взмах»

Кем выдан: Санкт-Петербургское государственное унитарное предприятие

«Санкт-Петербургский информационно-аналитический центр»

Действителен с 07.06.2021 по 07.06.2022

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

Учитель-составитель:
Панасенков А.П.
учитель физической культуры
частной школы «Взмах»

Количество часов 102

Санкт-Петербург

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов Рабочая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации обучающихся.
- Учебный план является одним из основных механизмов для реализации основной образовательной программы среднего общего образования НОУ «Частная школа «Взмах».
- Учебный план НОУ «Частная школа «Взмах» разработан с учетом требований следующих нормативных документов:
- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”;
- Приказа Минпросвещения России от 20.05.2020 N 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность”;
- учебные пособия, выпущенные организациями, входящими в перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699);
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10. 2020 № 32 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 № 2
- Распоряжения Комитета по образованию от 09.04.2021 № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год».

- распоряжения Комитета по образованию от 12.04.2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021-2022 учебном году»;
- Инструктивно-методических документов:
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. N 2/16-з.
 - Письма Комитета по образованию от 13.04.2021 № 03-28-3143/21-0-0 с приложением Инструктивно-методического письма «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год»;
 - Уставом НОУ «Частная школа «Взмах»
 - Основной образовательной программой основного общего образования НОУ «Частная школа «Взмах»

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, укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности, 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.**МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ НОУ «ЧАСТНАЯ ШКОЛА «ВЗМАХ».** 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.**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» **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

Универсальные результаты

Учащиеся научатся организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться: доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Личностные результаты

Учащиеся научатся овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности

- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха - овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре - овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности

- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм, представлений и посредством занятий физической культурой

- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека - понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения

- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий

- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
 - проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
 - проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
 - организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
 - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
 - отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
 - регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона
 - выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
 - выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств
- Учащиеся получают возможность научиться:
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных

способов лазанья, прыжков и бега

выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в 5 классе

Тематическое планирование уроков физической культуры в 5 классе

№ 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

Знания о физической культуре (в процессе урока). Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Тема. Кувырок **Гимнастика** вперёд. **Два** **с** **кувырка** **основами** **вперёд** **акробатики.** **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.

Лёгкая атлетика. 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

Лыжная подготовка. 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.

Спортивные игры. Баскетбол. 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.

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

Баскетбол: 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.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры

№ 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	октябрь	

	мини-баскетбол 3х3, 4х4.		
24	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4	октябрь	
Гимнастика (19 часов)			
25	Кувырок вперёд. Лазанье по канату	ноябрь	
26	Кувырок вперёд и назад слитно	ноябрь	
27	Кувырок вперёд 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 двушажный 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	