Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 445
Курортного района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО
Председатель МО
_____ Хоменок П.В.
Протокол от 07.06.2019 № 5

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
ГБОУ лицей № 445
Курортного района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2019 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ лицей № 445
Курортного района Санкт-Петербурга
_____М.В. Архипова
Приказ от 30.08.2019 № 135-од

Рабочая программа по физической культуре

для 5а, 5б классов

Уровень изучения программы базовый

Срок реализации программы 1 год

Ф.И.О. учителя Тылик Зоя Николаевна

Санкт-Петербург
2019

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 № 1897;
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ лицей № 445 Курортного района Санкт-Петербурга на 2019-2020 учебный год;
- Учебного плана ГБОУ лицей № 445 на 2019-2020 учебный год;
- Положения о рабочей программе учебных предметов ГБОУ лицей № 445;
- Авторской программы: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016.
- Учебника: Физическая культура. 5-7 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

-реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями (кроссовая подготовка);
-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
-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;
-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета
Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГБОУ лицей № 445 на 2019-2020 учебный год на физическую культуру в 5 классе отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Содержание учебного предмета

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	**Базовая часть**	**69**
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	в процессе урока
1.3	Физическое совершенствование	в процессе урока
1.4	Спортивные игры (волейбол)	18
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.6	Легкая атлетика	21
1.7	Кроссовая подготовка	18
2	**Вариативная часть**	**33**
2.1	Гандбол	6
2.2	Баскетбол	21
2.3	Футбол	6
	Итого	**102**

Раздел «Знания о физической культуре»
Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.
Здоровье и здоровый образ жизни.
Правовые основы физической культуры и спорта.
Основные формы и виды физических упражнений.
Способы регулирования нагрузок.
Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.
Основы организации двигательного режима.
Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»
Физкультурно-оздоровительная деятельность
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели, индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность (51 ч)

Гимнастика с основами акробатики. (12 ч)
Организующие команды и приемы.
Строевые упражнения.
Упражнения с предметами и без них.
Висы на низкой и высокой перекладине.
Акробатические элементы: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках,два кувырка слитно, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, кувырок вперед и назад, длинный кувырок.
Комбинации из ранее освоенных и изученных элементов.

Легкая атлетика (21 ч)
Высокий и низкий старт.
Стартовый разгон, бег на результат (различные дистанции).
Эстафетный бег.
Прыжки в длину с места и с разбега.
Метание мяча с места.
Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
Броски набивного мяча.
Для развития скоростно-силовых способностей – прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность, броски набивных мячей. Для развития скоростных способностей – эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Для развития координации - челночный бег, бег с препятствиями, прыжки через препятствия, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (18 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 (51 ч)

Баскетбол. (21 ч)

Комбинации из основных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом, тактические действия; игра по правилам.

Волейбол. (18 ч). Комбинации из основных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка, тактические действия, игра по правилам.

Гандбол. (6 ч). Комбинации из основных элементов техники передвижения; варианты техники приема и передачи мяча, действия игроков без мяча и с мячом, тактические действия; игра по правилам, страховка, тактические действия, игра по правилам

Футбол, (6 ч). Ведение и передачи мяча ногами различными способами, разучивание техники ударов по катящемуся мячу ногой в парах; коллективное проведение спортивной игры «Мини- футбол», тактические действия; игра по правилам, страховка, тактические действия, игра по правилам.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешности овладения обучающимися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым обучающимся.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное- конкретное», и представлены соответственно предметными, личностными и метапредметными результатами.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемые 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, конкретно 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:

Знания о физической культуре

Ученик 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;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать их в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик 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, называть 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

-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;
-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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;
-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

-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, гибкости и координации);
-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 прыжках (в высоту и длину);
-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику и умение последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
-выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
Ученик получит возможность научиться:
-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Личностные результаты
Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.
В области познавательной культуры:
-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
-владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
В области нравственной культуры:
-способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;
-способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
-владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
В области трудовой культуры:
-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:
-красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
-культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
В области коммуникативной культуры:
-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
-владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
В области физической культуры:
-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты, так же, как предметные и личностные, проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:
-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
В области нравственной культуры:
-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
-ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
-рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
-поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
В области эстетической культуры:
-восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
-понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
В области коммуникативной культуры:
-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
-владение умением 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 физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.