

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей № 40
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ Лицея № 40
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 30.08.2021 №1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБОУ Лицея № 40
От 30.08.2021 №191-д
Приморского района
Санкт-Петербурга



(Н.Г.Мильюкова)

« 30. » августа 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для обучающихся 5 класса

(Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю и др под ред Виленского М.Я)

АО «Издательство Просвещение» № 1.2.8.1.1.1 (102 часа)

Уровень обучения: основное общее образование

Учитель Савченко О.М.

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, 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; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Упражнения со скакалкой.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Технические действия с мячом. Волейбол. Развитие быстроты, координации движений. Технические действия с мячом. Подводящая игра «пионербол».

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

5 класс

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата урока по факту
1	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по л/а. Бег на короткие дистанции.	комплекс №1	
2	Повторение пройденного материала. Специальные беговые упражнения	комплекс №1	
3	Повторение пройденного материала. Специальные беговые упражнения	комплекс №1	
4	Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м с низкого старта	комплекс №1	
5	Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м с низкого старта	комплекс №1	
6	Бег на 60 метров с низкого старта, челночный бег 3*10 метров	комплекс №1	
7	Бег на 60 метров с низкого старта, челночный бег 3*10 метров	комплекс №1	
8	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег	комплекс №1	
9	Понятие "здоровый образ жизни." Равномерный бег.	комплекс №1	
10	Контрольные легкоатлетические упражнения	комплекс №1	
11	Понятие "скоростные качества, быстрота". Прыжок в длину с разбега в длину с разбега.	комплекс №1	
12	Прыжок в длину с разбега, метание мяча в цель.	комплекс №1	
13	Бросок мяча(1кг) двумя руками из-за головы из положения стоя	комплекс №1	
14	Бросок мяча(1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	комплекс №1	
15	Бросок мяча(1кг) двумя руками из-за головы	комплекс №1	
16	Прыжок в длину с места, бег 1000 метров.	комплекс №1	
17	Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность.	комплекс №1	
18	Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность.	комплекс №1	
19	Прыжок в длину с места, метание малого мяча в горизонтальную цель.	комплекс №1	
20	Прыжок в длину с места, метание малого мяча в горизонтальную цель.	комплекс №1	
21	Контрольные легкоатлетические упражнения	комплекс №1	
22	ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	комплекс №1	
23	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	комплекс №1	
24	Передача мяча двумя руками сверху через сетку	комплекс №1	
25	Передача мяча двумя руками сверху через сетку	комплекс №2	
26	Передача мяча двумя руками сверху через сетку	комплекс №2	
27	Прием мяча двумя руками снизу. Правила игры.	комплекс №2	
28	Прием мяча двумя руками снизу. П/и "пионербол"	комплекс №2	
29	Прием мяча двумя руками снизу. П/и "пионербол"	комплекс №2	
30	Нижняя прямая подача. П/и "пионербол"	комплекс №2	
31	Нижняя прямая подача. П/и "пионербол"	комплекс №2	

32	Нижняя прямая подача. П/и "пионербол"	комплекс №2	
33	Прием мяча двумя руками снизу после подачи	комплекс №2	
34	Прием мяча двумя руками снизу после подачи	комплекс №2	
35	Контрольный урок	комплекс №2	
36	Технические действия с мячом, п/и "пионербол" с элементами волейбола	комплекс №2	
37	Технические действия с мячом, п/и "пионербол" с элементами волейбола	комплекс №2	
38	Технические действия с мячом, п/и "пионербол" с элементами волейбола	комплекс №2	
39	Технические действия с мячом, п/и "пионербол" с элементами волейбола	комплекс №2	
40	Контрольная игра "пионербол" с элементами волейбола	комплекс №2	
41	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по гимнастике, упражнения в висах	комплекс №2	
42	Упражнения в висах и упорах.	комплекс №2	
43	Кувьрки вперед и назад	комплекс №2	
44	Стойка на лопатках и гимнастический мост	комплекс №2	
45	Акробатическая комбинация, упражнения в равновесии	комплекс №2	
46	Акробатическая комбинация, упражнения в равновесии.	комплекс №2	
47	Контрольный урок	комплекс №2	
48	Опорный прыжок через гимнастического козла, наскок в упор присев – соскок прогнувшись	комплекс №2	
49	Опорный прыжок через гимнастического козла, наскок в упор присев – соскок прогнувшись	комплекс №3	
50	Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину	комплекс №3	
51	Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину	комплекс №3	
52	Упражнения со скакалкой	комплекс №3	
53	Упражнения со скакалкой	комплекс №3	
54	Прыжки в короткой скакалке.	комплекс №3	
55	Прыжки в длинной скакалке.	комплекс №3	
56	Контрольный урок.	комплекс №3	
57	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой, чередование бега и ходьбы	комплекс №3	
58	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег.	комплекс №3	
59	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег.	комплекс №3	
60	Полоса препятствий, равномерный бег до 4 минут.	комплекс №3	
61	Полоса препятствий, равномерный бег до 5 минут.	комплекс №3	
62	Полоса препятствий, равномерный бег до 6 минут.	комплекс №3	
63	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег до 7 минут.	комплекс №3	
64	Контрольный урок	комплекс №3	
65	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой, чередование бега и ходьбы	комплекс №3	
66	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег.	комплекс №3	
67	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег.	комплекс №3	

68	Контрольный урок	комплекс №3	
69	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Эстафеты с мячом.	комплекс №3	
70	Правила игры в баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте	комплекс №3	
71	Передача мяча двумя руками от груди в движении	комплекс №3	
72	Передача мяча двумя руками от груди в движении	комплекс №3	
73	Ведение мяча с изменением направления и скорости	комплекс №3	
74	Ведение мяча с изменением направления и скорости	комплекс №3	
75	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	комплекс №3	
76	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	комплекс №3	
77	Взаимодействие двух игроков.	комплекс №3	
78	Взаимодействие двух игроков.	комплекс №3	
79	Технические действия с мячом, учебная игра в баскетбол.	комплекс №4	
80	Технические действия с мячом, учебная игра в баскетбол.	комплекс №4	
81	Технические действия с мячом, учебная игра в баскетбол.	комплекс №4	
82	Контрольный урок	комплекс №4	
83	Правила игры в волейбол, технические действия с мячом.	комплекс №4	
84	Технические действия с мячом, п/и "пионербол" с элементами волейбола	комплекс №4	
85	Технические действия с мячом, п/и "пионербол" с элементами волейбола	комплекс №4	
86	Технические действия с мячом, п/и "пионербол" с элементами волейбола	комплекс №4	
87	Технические действия с мячом, п/и "пионербол" с элементами волейбола	комплекс №4	
88	Технические действия с мячом, п/и "пионербол" с элементами волейбола	комплекс №4	
89	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	комплекс №4	
90	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	комплекс №4	
91	Специальные беговые упражнения. Бег 30 и 60 метров с низкого старта	комплекс №4	
92	челночный бег 3*10 метров, эстафеты	комплекс №4	
93	челночный бег 3*10 метров, эстафеты	комплекс №4	
94	Прыжок в высоту с разбега	комплекс №4	
95	Прыжок в высоту с разбега	комплекс №4	
96	Прыжки в длину с места, метание малого мяча	комплекс №4	
97	Прыжки в длину с места, метание малого мяча	комплекс №4	
98	Прыжки в длину с места, бег 1000 метров.	комплекс №4	
99	Контрольные легкоатлетические упражнения	комплекс №4	
100	резерв		
101	резерв		
102	резерв		
	Итого:		