

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №69
Курортного района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол №2 от 27.08.2020.

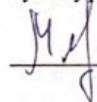


Ткачев Е.А.

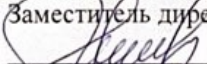
Приказ №142 от 27.08.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
Физическая культура
Для 5 класса
на 2020-2021 учебный год

Составитель
Учитель физической
культуры

 Е.А. Миронова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 С.В. Мальшакова

Санкт-Петербург

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **к программе по физической культуре.**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 5 классе разработана для учащихся с ограниченными возможностями здоровья VII вида. Данная рабочая программа составлена на основе:

-Образовательной программы основного общего образования, адаптированной для обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ школа № 69 Курортного района Санкт-Петербурга.

Образовательной программы основного общего образования, адаптированной для обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ школа № 69 Курортного района Санкт-Петербурга

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом, ГБОУ школы № 69 на 2020-2021, на изучение предмета «Физическая культура» в рамках курса 5 класса отводится 3 урока в неделю, что составляет 102 урока в год.

Реализация рабочей программы предполагается в условиях классно-урочной системы обучения, на ее освоение по учебному плану школы на 2020-2021 учебный год отводится 102 часа в год, (3 ч. в неделю) в 5 классе с учетом возможности осуществления образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных технологий интернет сервисов.

Программа составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/В.И. Ляха, М.: Просвещение, 2019 с использованием программы «Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А.Зданевича», авторы-составители А.Н. Каинов, кандидат педагогических наук Г.И. Курьерова, Волгоград, «Учитель», 2016.

Рабочая программа ориентирована на учебники:

- «Физическая культура 5-7 класс» Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочков Т.Ю. и другие. Под ред. Виленского М.Я (М, «Просвещение», 2018г.).

- «Физическая культура 5 класс»В.И Лях, (М, «Просвещение», 2016г.).

Данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Личностные УУД

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения;
- формирование установки на безопасный образ жизни;
- развитие навыков сотрудничества в разных социальных ситуациях;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- сочувствия другим людям;
- развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов занятий физической культурой;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

Предметные УУД

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- знать технику выполнения изучаемых двигательных действий;
- знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры;
- о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- знать правила тестирования;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в цель с 4 м;
- метать теннисный мяч на дальность с разбега;
- выполнять простые акробатические упражнения;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- играть в подвижные игры и спортивные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних

Олимпийских игр;

- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные и спортивные игры во время прогулки.

Метапредметные УУД

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные средства;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет: Физическая культура

Класс: 5

Учитель: Миронова Екатерина Александровна

Кол-во часов в неделю: 3

Кол-во часов в год: 102

I четв: 24, II четв: 24 III четв: 30, IV четв: 24.

Тематическое планирование

на 2020-2021 уч. Год

<i>1 четверть</i>		
1	<i>1</i>	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. На уроках лёгкой атлетики.
2	<i>2</i>	Бег. Стартовый разгон.
3	<i>3</i>	Влияние легкоатлетических упражнений на организм.
4	<i>4</i>	Бег с ускорениями.
5	<i>5</i>	Олимпийские игры Древности. Метание мяча на дальность с места.
6	<i>6</i>	Метание мяча на дальность с места и с разбега.
7	<i>7</i>	Метание мяча точно в цель.
8	<i>8</i>	Прыжки в длину с места и с разбега.
9	<i>9</i>	Бег по пересечённой местности.
10	<i>10</i>	Бег с преодоление препятствий.
11	<i>11</i>	Эстафетный бег. Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.
12	<i>12</i>	Прыжки и многоскоки.
13	<i>13</i>	Бег с изменением направления и скорости движения.
14	<i>14</i>	Челночный бег
15	<i>15</i>	Ловля и передача набивного мяча.

16	16	Прыжки со скакалкой.
17	17	Метание малого мяча в цель.
18	18	Эстафеты, старты из различных исходных положений.
19	19	Правила техники безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения.
20	20	Строевые упражнения, утренняя зарядка.
21	21	упражнения для развития гибкости, выносливости.
22	22	Упражнения для равновесия.
23	23	Лазанье по гимнастической стенке различными способами.
24	24	Лазанье по гимнастической скамейке различными способами.
2 четверть		
25	1	Упражнения для Развития пространственно – временной Дифференцировки и точности движений
26	2	Упражнения с набивными мячами.
27	3	Переноска грузов, передача предметов.
28	4	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на формирование правильной осанки.
29	5	Упражнения с гимнастической палкой.
30	6	Упражнения с обручем.
31	7	Упражнения с малым мячом
32	8	Подтягивания
33	9	Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.
34	10	Полоса препятствий.
35	11	Правила техники безопасности во время игры в Баскетбол. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.
36	12	Баскетбол. Повороты без мяча и с мячом. Остановка прыжком на две ноги, с шагом.
37	13	Правила игры Баскетбол . Ловля и передачи мяча. Ведение мяча.
38	14	Броски мяча в кольцо-щит. Броски из-под кольца.
39	15	Вырывание и выбивание мяча. Штрафные броски
40	16	Комбинация из освоенных элементов.
41	17	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.
42	18	Режим дня.
43	19	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.
44	20	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.
45	21	Подтягивания
46	22	Упражнения на развитие выносливости
47	23	Полоса препятствий.
48	24	Прыжки со скакалкой.
3 четверть		
49	1	Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений.
50	2	Упражнения с набивными мячами.
51	3	Переноска грузов, передача предметов.
52	4	Футбол. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Передвижения по площадке.
53	5	Техника ведения мяча по прямой линии, с обводкой. Удары по мячу.
54	6	Техника удара по мячу с передачи. Техника остановки мяча.
55	7	Учебная игра в мини – футбол.
56	8	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на формирование правильной осанки.
57	9	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением

		здоровья, развитием физических качеств.
58	10	Метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега.
59	11	Упражнения с малыми и большими мячами.
60	12	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.
61	13	Броски мяча с точек.
62	14	Упражнения на гимнастических ковриках
63	15	Дыхательная гимнастика
64	16	Спортивная ходьба
65	17	Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки.
66	18	Подача валанчика разными способами
67	19	Игра в бадминтон
68	20	Разновидности ползанья.
69	21	Развитие координационных способностей.
70	22	Освоение технике разных подач в пионерболе
71	23	Учебная игра пионербол.
72	24	На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.
73	25	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.
74	26	Общеразвивающие упражнения
75	27	Прием и передача мяча в парах.
76	28	Развитие двигательных качеств по средствам игры в лапту.
77	29	Общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.
78	30	Вскоки на гору матов
4 четверть		
79	1	Техника безопасности на уроках физической культуры
80	2	Подвижные игры
81	3	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения в стойке.
82	4	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.
83	5	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар.
84	6	Правила и организация игры. Расстановка игроков. Нижняя прямая подача.
85	7	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
86	8	Игра по упрощённым правилам мини- волейбола.
87	9	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики
88	10	Общефизическая подготовка.
89	11	Разновидности ходьбы.
90	12	Спортивные игры
91	13	Строевая подготовка. Игра «перестрелка»
92	14	Комплекс упражнений корригирующей гимнастики
93	15	Совершенствование висов и упоров.
94	16	Техника безопасности во время игр на улице
95	17	Игра в волейбол
96	18	Упражнения координационной направленности для развития физических качеств.
97	19	Эстафеты, старты из различных исходных положений.
98	20	Корригирующие упражнения
99	21	Подвижные игры на улице
10	22	Здоровье и здоровый образ жизни.

0		
10 1	23	Встречные эстафеты.
10 2	24	Подведение итогов учебного года.