

**Санкт-Петербургское
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 31 августа 2023 года № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Н.В. Скарлыгина
Приказ от 31 августа 2023 года № 230

Мнение Совета родителей
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Мнение Совета обучающихся
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»

УЧТЕНО

Протокол от 31 августа 2023 года № 1

УЧТЕНО

Протокол от 31 августа 2023 года № 1

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура, 5 класс

для 5а и 5б классов

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Панин А.В.,
учитель физической культуры СПб ГБПОУ
«Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Санкт-Петербург
2023 год

1. Пояснительная записка.

1.1. Общая характеристика учебного предмета.

При создании Примерной рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В Примерной рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации Примерная рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

1.2. Цели изучения учебного предмета.

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В Примерной рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность Примерной рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение Примерной рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Инвариантные и вариативные модули Примерной рабочей

программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности¹. Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей. Вариативные модули объединены в Примерной рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей Примерной рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание Примерной рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия. Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

1.3. Место учебного предмета в учебном плане.

Данная рабочая программа полностью отображает базовый уровень подготовки обучающихся 5 классов по физической культуре.

На изучение предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный 8 Примерная рабочая программа блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе). При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. При подготовке Примерной рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

1.4. Учебно-методический комплект.

1.4.1. Учебный комплект:

- Физическая культура: 5-й класс: учебник / А.П.Матвеев. - 13-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023. – 144 с.: ил. ISBN 978-5-09-102571-2.

1.4.2. Методический комплект:

- Лях В.И. Л98 Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского В. И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для

1.5. Изменения, внесенные учителем в программу и их обоснование.

Раздел «Лёгкая атлетика» (27 часов) дополнен 6 часами из вариативной части.

Раздел «Элементы единоборства» включены отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего Гимнастики. (как фрагмент урока)

Раздел «Гимнастика» (21 час) дополнен 3 часами из вариативной части.

Раздел «Спортивные игры» (33 часа) дополнен 15 часами, из вариативной части.

Раздел «Лыжная подготовка» (21 час) дополнен 3 часами из вариативной части

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом

Футбол Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и

«змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

Раздел 1. Легкая атлетика (27 часов)

О.Р.У. в движении. Специально-беговые упражнения. Бег 60м с высокого старта (старт, разгон, финиш). Метание малого мяча с разбега способом «из-за спины через плечо» на дальность (разбег, замах, максимальное усилие). Бег 1500м. (бег по дистанции, обгон, финиш). Низкий старт (техника). Челночный бег 4х9м (ч/б). Прыжок в длину с места.

Силовые упражнения.

Юноши: сгибание и разгибание рук в висе стоя.

Девушки: сгибание и разгибание рук в висе лёжа

Подвижные игры, эстафеты. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Основы круговой тренировки. Упражнения на скакалках.

Раздел 2. Спортивные игры (33 часа)

баскетбол (15 часов)

Стойка игрока. Способы перемещений. Остановок. Поворотов. Комбинация из освоенных способов перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте (в парах, тройках, в квадрате). Ловля и передача мяча одной от плеча на месте. Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении по прямой. Бросок с ближней дистанции с места, после ведения и остановки, ловли и остановки. Нападение быстрым прорывом, 1-0, взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощённым правилам.

волейбол (12 часов)

О.Р.У. с набивными мячами. Способы перемещений с изменением скорости. Направления, из различных и. п., с остановками и выполнением заданий по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками (над собой, в парах, со сменой мест, через сетку). Прямая нижняя подача (расстояние 6 м от сетки) – приём подачи. Учебная игра в мини – волейбол.

футбол (6 часов)

Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока, перемещения в стойке, удары по неподвижному катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Комбинации из освоенных элементов, ведение, удар (пас). Приём мяча. Остановка. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, и подошвой. удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель. П.И. «футбольный бильярд», «бросок ногой».

Раздел 3. Гимнастика (21 часов)

Юноши: О.Р.У. с гимнастической палкой, строевые упражнения, О.Р.У. у гимнастической стенки. Упражнения со скакалкой. Упражнения под музыку. Висы и упоры. Лазание по канату в три приёма. Акробатические элементы: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках, переворот боком. Учебная комбинация. К.С.У. (комплекс силовых упражнений) Сгибание и разгибание рук в висе стоя. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Вис на согнутых руках. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Поднимание ног в висе стоя. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 – 100 см)

Девушки: О.Р.У. с гимнастической палкой, строевые упражнения, О.Р.У. у гимнастической стенки. Упражнения со скакалкой. Упражнения под музыку. Висы и упоры. Лазание по канату в три приёма. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 – 100 см)

Акробатические элементы: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках, переворот боком, учебная комбинация.

КСУ: Сгибание и разгибание рук в висе лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Вис на согнутых руках. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Поднимание согнутых ног в висе стоя.

Раздел 4. Лыжная подготовка (21 час)

Передвижения на лыжах одновременный бесшажный. Попеременный душажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Спуски в основной стойке. Подъёмы ступающим и скользящим шагом. Торможение «плугом». Тест на выносливость Прохождение тренировочной дистанции до 3 км без учета времени.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
Личностные результаты:

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

3.2. Метапредметные результаты:

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

3.3. Предметные результаты:

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

4. Тематическое планирование учебного предмета

Период	Раздел	Количество часов	Контроль, практика	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1 четверть	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	12	5	Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Раздел 2 «Спортивные игры - баскетбол»	12	1	Урок 31. спортивные игры. баскетбол - Физическая культура - 5 класс - Российская

				электронная школа (resh.edu.ru)
2 четверть	Раздел 2 «Спортивные игры - баскетбол»	3	1	Урок 31. спортивные игры. баскетбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Раздел 3 «Гимнастика»	21	5	Урок 22. гимнастика с основами акробатики - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3 четверть	Раздел 4 «Лыжная подготовка»	21	3	Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	9	2	Урок 28. лёгкая атлетика. упражнения в метании малого мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4 четверть	Раздел 2 «Спортивные игры - волейбол»	12	4	Урок 32. спортивные игры. волейбол - Физическая культура - 5 класс - Российская

				электронная школа (resh.edu.ru)
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	6	5	Урок 28. лёгкая атлетика. упражнения в метании малого мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Раздел 2 «Спортивные игры-футбол»	6	1	Урок 33. спортивные игры. футбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ИТОГО		102	27	

5. Тематическое планирование учебного предмета, курса

Номер урока (номер урока в разделе)	Дата проведения урока (для А класса)	Дата проведения урока (для Б класса)	Тема урока
1 четверть-24ч			

Раздел 1 «Лёгкая атлетика» (12 часов)			
1/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. 1 Прыжок с места на дальность, 2 Челночный бег 4х9м, 3 Сгибание и разгибание рук в висе стоя. Оценка техники, знание правил соревнований во всех видах.
2/2			Бег 60м, метание малого мяча с разбега на дальность
3/3			Бег 1000м, без учёта времени
4/4			Бег 60м, метание малого мяча с разбега на дальность
5/5			Метание малого мяча с разбега на дальность на результат
6/6			Бег 60м на время
7/7			Прыжок в длину с места на дальность
8/8			Челночный бег 4х9 м на время
9/9			Бег 1000 м на результат
10/10			Силовые упражнения на результат: Ю: сгибание и разгибание рук в висе стоя Д: сгибание и разгибание рук в висе лёжа
11/11			Эстафеты с бегом.
12/12			Силовые упражнения, подвижные игры с бегом.
Раздел 2 «Спортивные игры - баскетбол» (15 часов)			
13/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Стойка игрока, перемещения, остановки.
14/2			Учебная игра – оценка ранее изученных техника – тактических действий
15/3			Ловля и передача мяча от груди с ударом об пол на месте
16/4			Комбинация из освоенных способов остановок, перемещений поворота, ловля и передача мяча от груди на месте
17/5			Ведение мяча в разных стойках, на месте, в движении по прямой, без сопротивления защитника
18/6			Ведение мяча, действия игрока в защите, нападении (Д.И.З.)
19/7			Ведение мяча в разных стойках на месте (правой, левой) рукой, передача мяча в движении (в квадрате, в треугольнике, в тройках)
20/8			Бросок мяча с места с ближней дистанции
21/9			Бросок мяча с ближней дистанции после ловли, остановки). Учебная игра с разбором.
22/10			Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра с разбором.

23/11			Позиционное нападение (2:1), без изменения позиций игроков. Учебная игра с разбором-оценка технико-тактических действий.
24/12			Позиционное нападение (5:0), без изменения позиций игроков
2 четверть-24ч			
25/13			Учебная игра с разбором.
26/14			Учебная игра с разбором.
27/15			Учебная игра с разбором.
Раздел 3 «Гимнастика» (21 час)			
28/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья, Строевые упражнения –оценка техники ранее изученных упражнений
29/2			Акробатические элементы – оценка техники ранее изученных упражнений
30/3			Сгибание и разгибание рук: Ю: в висе стоя Д: в висе лёжа Оценка техники
31/4			Опорный прыжок, К.С.У., лазание по канату в два приёма
32/5			Строевые упражнения, опорный прыжок, К.С.У.
33/6			Акробатические элементы, К.С.У.
34/7			Упражнения на перекладине, висы и упоры
35/8			Строевые упражнения, упражнения на скакалке К.С.У.
36/9			Опорный прыжок, упражнения на перекладине
37/10			Упражнения под музыку, К.С.У., лазание по канату в два приёма
38/11			Опорный прыжок, К.С.У., лазание по канату в два приёма
39/12			Упражнения под музыку, К.С.У., лазание по канату в два приёма
40/13			Акробатическая комбинация, упражнения на гибкость, К.С.У.
41/14			Лазание по канату в три приёма
42/15			Строевые упражнения – оценка техники
43/16			К.С.У. – 1 группа (2 упр) на результат
44/17			Упражнения на развитие гибкости
45/18			К.С.У. 2 группа (2 упр)
46/19			Опорный прыжок: Ю: вскок в упор присев; соскок прогнувшись Д: вскок в упор присев; соскок прогнувшись
47/20			К.С.У. 3 группа (сгибание и разгибание рук в висе стоя(м) , лёжа(д)

48/21			Учебная акробатическая комбинация - оценка техники выполнения комбинации	
3 четверть – 30ч				
Раздел 4 «Лыжная подготовка» (21 час)				
49/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Индивидуальный подбор лыж.	
50/2			Одновременный бесшажный ход - оценка техники	
51/3			Подвижные игры и эстафеты на лыжах	
52/4			Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом»	
53/5			Прохождение дистанции 1000 метров	
54/6			Подвижные игры и эстафеты на лыжах. <i>РВП: Биография известной личности: ЗМС, трехкратный призёр чемпионатов мира, двухкратный бронзовый призёр ОИ, Юлия Ступак.</i>	
55/7			Попеременный двухшажный ход. виды стартов	
56/8			Прохождение дистанции 1000 метров	
57/9			Подвижные игры и эстафеты на лыжах Тест на выносливость	
58/10			Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход, подъём «полуёлочкой», торможение «плугом»	
59/11			Прохождение дистанции 1000 метров. Торможение «плугом»	
60/12			Подвижные игры и эстафеты на лыжах	
61/13			Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход, подъём «полуёлочкой»	
62/14			Прохождение дистанции 1000 метров. Спуски с торможениями	
63/15			Подвижные игры и эстафеты на лыжах Тест на выносливость	
64/16			Одновременный бесшажный ход – оценка техники	
65/17			Прохождение дистанции до 1000 метров. Совершенствование лыжных ходов.	
66/18			Тест на выносливость на результат	
67/19			Совершенствование лыжных ходов. Спуски с торможениями	
68/20			Прохождение дистанции 1000 метров на время	
69\21			Подвижные игры и эстафеты на лыжах	
Раздел 1 «Лёгкая атлетика» (9 часов)				
70/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - оценка техники	
71/2			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». С 3 шагов разбега	
72\3			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». С 5 шагов разбега	
73/4			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», «мах», «отталкивание»	
74/5			Силовые упражнения Ю: сгибание и разгибание рук в висе стоя Д: сгибание и разгибание рук в висе лёжа	

75/6			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» в полной координации
76/7			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» в полной координации. Подбор индивидуального разбега.
77/8			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» в полной координации. Подбор индивидуального разбега.
78/9			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», в полной координации на результат
			4 четверть-24ч
Раздел 2 «Спортивные игры - волейбол» (12 часов)			
79/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Учебная игра в «пионербол» - оценка ранее изученных техника – тактических действий
80/2			Передачи мяча сверху двумя руками, Учебная игра в «пионербол»
81/3			Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, Учебная игра в «пионербол»
82/4			Приём и передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра в «пионербол» с элем - ми в\бола.
83/5			Совершенствование приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра в «пионербол» с элем - ми в\бола.
84/6			Приём мяча сверху - оценка техники
85/7			Нижняя прямая подача – приём подачи
86/8			Нижняя прямая подача – приём подачи
87/9			Приём мяча снизу- оценка техники
88/10			Нижняя прямая подача-оценка техники
89/11			Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола с разбором
90/12			Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола – оценка технико – тактических действий.
Раздел 1 «Лёгкая атлетика» (6 часов)			
91/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья Метание малого мяча с разбега на дальность.
92/2			Бег 60м на время
93/3			Прыжок в длину с места на дальность
94/4			Челночный бег 4х9 на время
95/5			Бег 1000м на время
96/6			Силовые упражнения на результат:

			Ю: сгибание и разгибание рук в висе стоя Д: сгибание и разгибание рук в висе лёжа	
Раздел 2 «Спортивные игры - футбол» (6 часов)				
97/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Учебная игра с разбором	
98/2			Удар по мячу внутренней стороны стопы, учебная игра.	
99/3			Удар по мячу внутренней стороны стопы, остановка катящегося мяча подошвой	
100/4			Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	
101/5			Учебная игра с разбором.	
102/6			Учебная игра с разбором.	

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3.	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
8.	Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
12.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	105	100	90	100	90	80
13.	Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
16.	Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7

17.	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
19.	Поднимание туловища (раз за Г)	28	25	22	24	20	16
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.35	1.45	2.00	1.50	2.10	2.30
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	30 15	29 14	26 13	24 14	22 13,5	20 13

**Санкт-Петербургское
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»**

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДАЮ

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 31 августа 2023 года № 1

Директор
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Н.В. Скарлыгина
Приказ от 31 августа 2023 года № 230

Мнение Совета родителей
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Мнение Совета обучающихся
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»

УЧТЕНО

УЧТЕНО

Протокол от 31 августа 2023 года № 1

Протокол от 31 августа 2023 года № 1

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура, 5 класс

для 5а и 5б классов

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Панин А.В.,
учитель физической культуры СПб ГБПОУ
«Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Санкт-Петербург
2023 год

Критерии оценивания учащихся по предмету физическая культура

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование, выполнение творческих работ

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
---	--	--	---

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения оценок за выполнение контрольных упражнений и конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.