ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 324
КУРОРТНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Приложение к основной образовательной программе основного общего образования

Принята
педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 324
Курортного района Санкт-Петербурга

Протокол от 27.08.2018 № 1

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ № 324
Курортного района Санкт-Петербурга

_____ Д.А.Петрук

Приказ от 31.08.2018 № 171

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **физической культуре**
предмет (курс)

для **5 – 9 классов**
уровень образования

Срок освоения: **5 лет**

(с изменениями и дополнениями от 30.08.2021 г.; приказ № 136)

Составители: Т.В. Гордейчук, Н.А. Афанасьева
ФИО авторов программы

Рассмотрено
на заседании МО учителей
спортивно-эстетического цикла
Протокол от 28.08.2021 № 1
Председатель МО
_____ Г.И. Дергачева

Санкт-Петербург
2021

Рабочая программа

1. **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классовявляется частью Образовательной программы ГБОУ СОШ № 324 и составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами:

1.1.Нормативная база:

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки от 17 декабря 2010 г. № 1897
3. «Закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования утвержденный приказом Минобрнауки от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с дополнениями и изменениями)
5. Учебный план ГБОУ СОШ № 324 Курортного района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год.
6. Программа по предмету «Комплексная программа физического воспитания учащихся», авторы: В.И. Лях, М.Я. Виленский М.: Издательство «Просвещение» 2014 год

1.2 Цели и задачи реализации программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре:

- 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 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.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных(ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

1.3. Место учебного предмета в учебном плане

Уровень программы - базовый стандарт.

В соответствии с учебным планом ГБОУСОШ № 324 на 2021-20212 учебный год на изучение предмета физическая культура отводится 3-и недельных часа из обязательной части. Итого за учебный год 102 часа.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в основной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью у школьников не толькосовершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление,творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:
Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-техническойоснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределениеучебного 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 ксложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапногоего освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и всамостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры,всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений ипроцессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использованияшкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическимиупражнениями.

1.4. Формы организации учебного процесса

- уроки-лекции
- уроки-беседы
- уроки с групповыми формами работы
- уроки взаимообучения учащихся

- уроки-зачеты

Уроки-лекции, беседы используются на вводных уроках каждой четверти. Уроки с групповыми формами работы проводятся на каждом уроке. Уроки – зачеты – после овладения знаниями и техникой изученного материала. Уроки – взаимообучения, используются учащимися, успешно овладевшими техникой выполнения упражнения.

1.5 Образовательные технологии, в том числе инновационные:

Преобладающим типом урока является комбинированный урок. Технологии обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная, парная, проектная деятельность.

Для рациональной организации педагогического процесса большое значение имеет реализация дифференцированного подхода к обучающимся, учет индивидуальных особенностей учащихся, применение инновационных методов обучения, в том числе ИКТ.

Проблемное обучение

Создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности учащихся по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.

Разноуровневое обучение

Возможность помогать слабому, уделять внимание сильному, реализуется желание сильных учащихся быстрее и глубже продвигаться в образовании. Сильные учащиеся утверждаются в своих способностях, слабые получают возможность испытывать учебный успех, повышается уровень мотивации учения.

Проектные методы обучения

Развитие индивидуальных творческих способностей учащихся, более осознанный подход к профессиональному и социальному самоопределению.

Исследовательские методы в обучении.

Дает возможность учащимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого школьника.

Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Сотрудничество трактуется как идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей. Суть индивидуального подхода в том, чтобы идти не от учебного предмета, а от ребенка к предмету, идти от тех возможностей, которыми располагает ребенок, применять психолого-педагогические диагностики личности.

Информационно-коммуникационные технологии.

Изменение и неограниченное обогащение содержания образования, использование интегрированных курсов, доступ в ИНТЕРНЕТ.

Здоровье сберегающие технологии.

Использование данных технологий позволяет равномерно во время урока распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физической, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ.

Система инновационной оценки «портфолио».

Формирование персонифицированного учета достижений ученика как инструмента педагогической поддержки социального самоопределения, определения траектории индивидуального развития личности.

Технологии проектной деятельности, ИКТ – технологии используются с учащимися, имеющими освобождение по медицинским показателям в форме презентаций, рефератных работ, индивидуальных проектов. Игровые технологии используются на каждом занятии с целью заинтересованности детей в

образовательной деятельности. Под здоровьесберегающими технологиями будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды, условия жизни ребенка и воздействие на здоровье.

При изучении разделов и тем программы могут быть использованы:

- Дистанционные образовательные технологии
- Электронное обучение

При этом используются следующие образовательные ресурсы: Ватсап, Вконтакте, электронная почта. Ресурсы для организации дистанционного обучения для учителей по предмету: Физическая культура. Платформы и материалы для дистанционного обучения:
1. Российская цифровая образовательная платформа LECTA – для учеников, учителей и родителей: https://lecta.rosuchebnik.ru/
2. «Российская электронная школа», информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя: https://resh.edu.ru/ Уроки по Физической культуре 1-11 класс: https://resh.edu.ru/subject/9/
Электронные образовательные ресурсы:
1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ 3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: http://www.fizkulturavshkole.ru/
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: http://www.openclass.ru/
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: https://www.uchportal.ru/load/101

2. Содержание программы и его соответствие государственной программе

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.
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Доврачебная 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, физкульт - пауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической культурой.
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 (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.

Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания).

Содержание программы 5-9 классов:
1 четверть легкая атлетика – 24 часов
2 четверть гимнастика – 24 час
3 четверть подвижные игры – 30 часов
4 четверть легкая атлетика – 24 часа
Итого за год: 102 часа

3. Планируемые результаты изучения предмета

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 основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленность;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- пределять 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 действия, 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, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- 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.

3.1 Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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 деятельности;

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 со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
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.

3.2 Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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 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.
Метапредметные результаты освоения физической культуры.

3.3. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый 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, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

4. Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5-9 классовдолжны:

<u>иметь представление:</u>

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышениемфизической подготовленности;

- научиться характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- о режиме дня и личной гигиене;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- о правилах профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды, в зависимости от времени года и погодных условий;
- о правилах оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий.

получить возможность научиться:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- составлять комплексы физических упражнений, оздоровительные, тренирующей направленности;
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

5. Система оценки планируемых результатов

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-х классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей и ведению здорового образа жизни.

Виды контроля ЗУН-ов учащихся:

- текущий;
- зачёт;
- тренировочные упражнения;
- фронтальный, индивидуальный, поточный, зачёт
- тестирование;
- оценка техники выполнения;

Формы организации учебного процесса:

- Вводный
- Комплексный
- Учётный
- Изучение нового материала
- Комбинированный
- Совершенствование ЗУН

Личностные результаты:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные результаты:

- умение работать индивидуально и в группе;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение умениями выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной деятельности способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для реализации данной программы используется:

1. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона для 1-11 классов. 2008 г.
2. Программа физическая культура 5-9 классы В.И. Лях, М.Я. ВиленскогоМосква «Просвещение», 2019.

- CD диск «Комплексная программа физического воспитания учащихся», авторы В.И. Лях, М.Я. Виленского М.: Издательство «Просвещение» 2014 год
- Журнал «Физическая культура в школе».

Для учащихся:

1. «Физическая культура 5-7 класс» учебник В.И. Лях 2017г. Москва «Просвещение», 2017.
2. «Физическая культура 8-9 класс» В.И. Лях 2017 г. Москва «Просвещение», 2017.