

Планируемые результаты изучения физической культуры

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	<i>Ученик научится</i>	<i>Ученик получит возможность научиться</i>		
Основы знаний о физической культуре	роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности	осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки	<p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><i>В области нравственной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное 	<p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><i>В области нравственной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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;
Спортивные игры (волейбол)	осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
Гимнастика с элементами акробатики	выполнять комбинацию из трех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов.); осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов	выполнять кувырки, стойку на лопатках; выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения; выполнять комбинацию из разученных элементов		
Легкая атлетика	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки); выполнять с 7 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; осуществлять судейство школьных	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м): прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель; метать мяч в вертикальную цель; бегать на дистанцию 1000 м		

	соревнований по одному из базовых видов спорта; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов		стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;	• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
Лыжная подготовка	В циклических и ациклических локомоциях: проходить на лыжах 4 км (мальчики), 3 км (девочки). осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов	Передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств. Правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	• 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.	<i>В области трудовой культуры:</i> • 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.
Мини-футбол	осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).	Правильно выполнять тактические действия	<i>В области эстетической культуры:</i> • 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;	<i>В области эстетической культуры:</i> • красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
Национальные игры	осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в играх	• проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.	• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
Плавание	осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов	Правильно выполнять движения	<i>В области коммуникативной культуры:</i> • 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	<i>В области коммуникативной культуры:</i> • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять
Баскетбол	осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		

			<p>грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p><i>В области физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><i>В области физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
--	--	--	--	--

Содержание программы

Название раздела	Краткое содержание	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	В процессе урока
Спортивные игры (волейбол)	Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. технические приемы и тактические действия в волейболе.	18
Гимнастика с элементами акробатики	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	18
Легкая атлетика	Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. <i>спортивная ходьба</i> , бег на короткие, средние и <i>длинные</i> дистанции, <i>барьерный</i> , эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.	18
Лыжная подготовка	Передвижение скользящим шагом с палками и без палок. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	18
Мини-футбол	Правила игры, правила проведения и безопасность. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе.	4
Национальные игры	Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.	3
Плавание	Правила поведения на воде. Имитация кроль на груди, на спине.	3
Баскетбол	Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	23
Итого		105