

Планируемые результаты изучения физической культуры

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться		
Основы знаний о физической культуре	<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p>Олимпийские игры древности и современности.</p> <p>Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю. соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</p>	<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;</p> <p>основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</p> <p>способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</p> <p>составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</p>	<p>В области познавательной культуры:</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>В области нравственной культуры:</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; <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. 	<p>В области познавательной культуры:</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>В области нравственной культуры:</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; <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
Спортивные игры (волейбол)	осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из трех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов.); играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
Гимнастика с элементами акробатики	<p>выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;</p> <p>выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <p>осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за</p>	<p>выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок; висы</p>	<p>добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;</p> <p>рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</p> <p>поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной</p>	

	техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.		деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. В области эстетической культуры: <ul style="list-style-type: none">• 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: <ul style="list-style-type: none">• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. В области физической культуры: <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	• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; <ul style="list-style-type: none">• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры: <ul style="list-style-type: none">• 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;• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры: <ul style="list-style-type: none">• 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: <ul style="list-style-type: none">• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными
Легкая атлетика	осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 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».	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м; прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; пробегать среднюю беговую дистанцию		
Лыжная подготовка	осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; В циклических и ациклических локомоциях: проходить на лыжах 4 км (мальчики), 3 км (девочки).	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств		
Мини-футбол	осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).	Правильно выполнять защитные действия		
Национальные игры	осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в играх		
Плавания	осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;	Правильно выполнять движения.		
Баскетбол	осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		

			самостоятельных форм занятий физической культурой.	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	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма. . Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правша, дозировка).	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.	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.	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.	18
Лыжная подготовка	Передвижение скользящим шагом с палками и без палок.	18
Мини-футбол	Правила игры, правила проведения и безопасность.	4
Национальные игры	Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	3
Плавания	Правила поведения на воде. Кроль на груди, на спине. Знать терминологию плавания. Правила и организация проведения соревнований по плаванию. Техника безопасности при проведении соревнований по плаванию	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.	23
Итого		105