

**Планируемые результаты изучения предмета физической культуре (по ФГОС)
для 5 – «А» класса**

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
1. Физическая культура как область знаний	<p>- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формирование качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>Раскрывать базовые понятия и термины физической</p>	<p>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p>	<p>Регулятивные УУД: 1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Познавательные УУД 1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключени</p>	<p>1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе русского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской</p>

	<p>культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p>		<p>е (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>3. Смысловое чтение.</p> <p>4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>1. Формирование и развитие компетентности в области</p>	<p>многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.</p> <p>Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.</p> <p>2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых</p>
--	---	--	---	--

	<p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями ;</p>		<p>использования информационных коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>познавательных интересов. 3.Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных</p>
--	---	--	---	--

			<p>религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности ; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие</p>
--	--	--	---

			<p>современного мира.</p> <p>5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях,</p>
--	--	--	---

			<p>угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве</p>
--	--	--	---

				<p>культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).</p> <p>8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том</p>
--	--	--	--	---

				числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе</p>	<p>- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями и разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>- проводить занятия физической культурой с использованием</p>	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>3. Умение оценивать правильность</p>	<p>1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</p> <p>Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование</p>

	<p>трудоу и учебной деятельности</p> <p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>	<p>оздоровительной ходьбы, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа</p>	<p>выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>1. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>2. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p>	<p>готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся;</p> <p>включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности и подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами;</p> <p>идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе</p>
--	--	---	--	--

			<p>работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>3. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p>
--	--	--	--	--

<p>3. Физическое совершенствование</p>	<p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуально-го развития основных физических качеств; Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующее на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); Выполнять акробатические и танцевальные упражнения (малый и большой мостик,</p>	<p>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 технико-тактические действия национальных видов спорта;</p>	<p>Регулятивные УУД: 1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. 2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. 3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p>	<p>1. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию); веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры</p>

	<p>перекаты вправо, влево);</p> <p>Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, скамейка, гимнастическая стенка);</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, метания и броски мяча разного веса и объема);</p> <p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>		<p>Познавательные УУД</p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную</p>	<p>традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности;</p> <p>понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества).</p> <p>Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.</p> <p>Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>2. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное</p>
--	---	--	---	---

		<p>деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникацио</p>	<p>многообразие современного мира.</p> <p>3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.</p> <p>Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога, как конвенционированная интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и</p>
--	--	---	--

			<p>нных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности и подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей</p>
--	--	--	--------------------------------------	---

				<p>действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>5.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>6.Сформированность основ экологической</p>
--	--	--	--	--

				культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).
--	--	--	--	---

**Содержание учебного предмета по физической культуре
по ФГОС (ООО) для 5 «А» класса**

№	Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1	Физическая культура как область знаний	<p>История и современное развитие физической культуры</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности на уроках физической культуры. - Олимпийские игры древности. <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физическое развитие человека; - Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья; <p>Физическая культура человека</p> <ul style="list-style-type: none"> - Здоровье и здоровый образ жизни; 	5 часов
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самонаблюдение и самоконтроль; - Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств; - Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 	4 часа
3	Физическое совершенствование	<p>Физкультурно – оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой (комплексы дыхательной гимнастики; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей; упражнения для развития вестибулярного аппарата; упражнения на развитие координационных способностей; упражнения для формирования свода стопы; комплексы дыхательных упражнений; упражнения для профилактики нарушения зрения;</p> <hr/> <p>Спортивно – оздоровительная деятельность</p> <p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u> организующие команды и приемы (построения и перестроения) <u>Акробатические упражнения и комбинации</u> перекаты вперед, назад, группировки. <u>Ритмическая гимнастика</u> с элементами хореографии (девочки) (стилизованные общеразвивающие упражнения). <u>Легкая атлетика:</u> Упражнения в метании малого мяча (метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, с 4 -5 бросковых шагов; броски и ловля набивного мяча (2 кг) различными способами; метание набивного мяча (1 кг).</p>	59 часов

	<p><u>Спортивные игры</u>: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p>- <u>Баскетбол</u>. Бросок мяча двумя руками от груди в парах. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения; Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</p> <p><u>Волейбол</u>. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком лицом. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой. Подбрасывание мяча на заданное расстояние от туловища.</p> <p><u>Футбол (минифутбол)</u>. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча. удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Подвижные игры на материале футбола. «Передал - садись».</p> <p><u>Плавание – теоретические знания</u>. Упражнения на суше. Техника безопасности на уроках по плаванию. «Параолимпийское плавание». «Ознакомление с техникой плавания способом кроля на груди»;</p> <p>- Упражнения на суше. Упражнения для разучивания техники гребковых движений способом кроля на груди, согласованность рук и ног – показ видео;</p> <p>- <u>Лыжная подготовка – теоретические знания</u>. Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств – показ видео.</p> <p style="text-align: center;">Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> <p><u>Прикладная физическая подготовка</u>: ходьба, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p> <p><u>Общефизическая подготовка</u>. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). <u>Специальная физическая подготовка</u>. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	
	Всего	68 часов

