

**Планируемые результаты изучения предмета физической культуре (по ФГОС) для 6 – «А» класса**

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
<b>1. Физическая культура как область знаний</b>	<p>- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p><b>Характеризовать</b> содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p><b>Раскрывать</b> базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий</p>	<p>- <b>характеризовать</b> цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>- <b>определять</b> признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p>	<p><b>Регулятивные УУД:</b> 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><b>Познавательные УУД</b> 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><b>1.</b> 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 российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории</p>

	<p>физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p><b>Разрабатывать</b> содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p><b>Руководствоват</b>ься правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p><b>Руководствоват</b>ься правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</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><b>Коммуникативные УУД</b></p> <p>1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>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 познавательных интересов.</p> <p>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</p>
--	---	--	--	--

				<p>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 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</p>
--	--	--	--	--

				<p>значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p><b>4.</b> Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p><b>5.</b> 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</p>
--	--	--	--	--

				<p>конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p><b>6.Сформированность</b> 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><b>7.Развитость</b> 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</p>
--	--	--	--	---

				<p>окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве 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><b>8.</b> 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 сельскохозяйственными работами, к художественно-эстетическому отражению природы,</p>
--	--	--	--	--

				к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).
<b>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<p><b>Руководствовать</b> правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p><b>Составлять</b> комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p><b>Тестировать</b> показатели физического</p>	<p>- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- <b>преодолевать</b> естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>- <b>проводить</b> занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>- проводить восстановитель</p>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></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 выполнения учебной задачи, собственные</p>	<p><b>1.</b> 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><b>2.</b> Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и 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</p>

	<p>развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>	<p>ные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительно го массажа</p>	<p>возможности ее решения. 4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p><b>Познавательны е УУД</b> 1. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. <b>2.</b> Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p><b>Коммуникатив ные УУД</b> 1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе</p>	<p>которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности 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 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</p>
--	---	---	--	--



			<p>согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p><b>2.</b> 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><b>3.</b> Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p><b>3.</b> 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>
<b>3. Физическое совершенствование</b>	<p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p><b>Выполнять</b> тестовые</p>	<p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p> <p>- <b>преодолевать</b> естественные и искусственные</p>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p><b>1.</b> Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы</p>	<p><b>1.</b> 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</p>

	<p>упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p><b>Выполнять</b> общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p><b>Выполнять</b> акробатические и танцевальные упражнения (малый и большой мостик, перекаты вправо, влево);</p> <p><b>Выполнять</b> гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, скамейка, гимнастическая стенка);</p> <p><b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения (ходьба, метания и броски мяча разного веса и объема);</p> <p><b>Выполнять</b> основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол</p>	<p>препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>- <b>осуществлять</b> судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>- <b>выполнять</b> технико-тактические действия национальных видов спорта;</p>	<p>действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p><b>2.</b> Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p><b>3.</b> Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p><b>1.</b> Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное,</p>	<p>(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 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).</p> <p>Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения</p>
--	---	--	---	--

	<p>условиях учебной и игровой деятельности;  <b>Выполнять</b> тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>		<p>дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.  <b>2. Формирование</b> и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  <b>Коммуникативные УУД</b>  <b>1.</b> Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную 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.  <b>2.</b> Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и</p>	<p>семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.  <b>2.</b> Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.  <b>3.</b> 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,</p>
--	---	--	---	--

			<p>регуляции своей деятельности;  владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  <b>3.</b> Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>готовность и способность к ведению переговоров).  <b>4.</b> Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.  Участие в школьном самоуправлении и 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 подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере</p>
--	--	--	---	---

				<p> организаторской деятельности;  интериоризация ценностей  созидательного отношения к  окружающей 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).  <b>5.Сформированность</b>  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.  <b>6.Сформированность</b>  основ экологической  культуры,  соответствующей </p>
--	--	--	--	--

				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 6 «А» класса**

№	Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1	«Физическая культура как область знаний»	<p><b>История и современное развитие физической культуры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника безопасности на уроках физической культуры.</li> <li>- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</li> </ul> <p><b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья.</li> </ul>	5 часов
2	«Способы двигательной деятельности»	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток.</li> </ul> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий (ежедневного обновления комплекса УГГ).</li> <li>- Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</li> </ul>	4 часа
3	«Физическое совершенствование»	<p><b>Физкультурно – оздоровительная деятельность</b></p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания (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> <p><b>Спортивно – оздоровительная деятельность</b></p> <p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u> организующие команды и приемы (построения и перестроения)</p> <p><u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> перекаты вперед, назад, группировки.</p> <p><u>Ритмическая гимнастика:</u> с элементами хореографии (девочки) (стилизованные общеразвивающие упражнения).</p> <p><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</p>	59 часов

	<p>мяча (2 кг) различными способами; метание набивного мяча (1 кг).</p> <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 двумя руками. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</p> <p><u>Волейбол</u>. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Ознакомление со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставным шагами. Передача мяча сверху двумя руками. Передачи мяча сверху двумя руками на месте.</p> <p>Подбрасывание мяча на заданное расстояние от туловища.</p> <p><u>Футбол (минифутбол)</u>. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча ногой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Подвижные игры на материале футбола. «Передал - садись»</p> <p><u>Плавание</u> – <i>теоретические знания</i>. Упражнения на суше. Техника безопасности на уроках по плаванию. «Параолимпийское плавание». «Ознакомление с техникой плавания способом кроля на груди» - показ видео;</p> <p>- Упражнения на суше. Упражнения для разучивания техники гребковых движений способом кроля на груди, согласованность рук и ног;</p> <p>- <u>Лыжная подготовка</u> – <i>теоретические знания</i>. 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;"><b>Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность</b></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. <u>Общefизическая 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>	
	<b>Всего</b>	<b>68 часов</b>



