Физическая культура 5-9 класс

**Планируемые результаты реализации программы учебных предметов в области УУД в результате учебной деятельности учащихся на конец**

**9 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **предмет** | **Виды универсальных учебных действий** | | | |
| **физическая культура** | **Познавательные** | **регулятивные** | **личностные** | **коммуникативные** |
| - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;  - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;  - владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подгтовки. | Волевая саморегуляция:  -способность к волевому усилию ,выбору в ситуации конфликта мотивов;  -способность к преодолению препятствий. | - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся, к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.  -формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающего жизни и здоровью людей, правил поведения на дорогах и транспорте. | -владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочниках , учебниках, в сети, Интернет и др.)а также обобщать анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.  -владение умением оценивать ситуации и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнером во время учебной, игровой и спортивной деятельности. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сформированность УУД на начало 5-го класса** | **Планируемые результаты формирования УУД**  **в 5-6-м классах** | **Планируемые результаты формирования УУД**  **в 7-8-м классах** | **Планируемые результаты формирования УУД**  **в 8-9-м классах** | **Связь УУД с содержанием учебных предметов, внеурочной и внешкольной деятельностью; методы и формы организации учебной работы школьников** |
|  |  | **1. Личностные УУД** |  |  |  |
|  | Сопоставляет поступки (свои и окружающих людей) на основе норм здорового образа жизни.  Соблюдает правила личной гигиены | Даёт оценку своим действиям и действиям сверстников на основе правил поведения, техники безопасности в различных жизненных ситуациях и *норм здорового образа жизни.*  *Придерживается правил поведения в различных жизненных ситуациях* | Даёт оценку своим действиям и действиям одноклассников на основе норм здорового образа жизни, техники безопасности.  *Придерживается норм здорового образа жизни и правил поведения в различных жизненных ситуациях* | Даёт оценку своим действиям и действиям других на основе норм здорового образа жизни и правил поведения, техники безопасности в различных жизненных ситуациях.  *Придерживается норм здорового образа жизни и правил поведения, техники безопасности в различных жизненных ситуациях* | Обсуждение выполнения правил, качественная оценка своих поступков и поступков других учащихся.  Ролевые игры.  Составление режима дня.  Изучение вопросов здорового образа жизни.  Исследования и наблюдения.  Сопоставление своего образа жизни с положительными примерами.  Спортивные соревнования.  Походы, экскурсии.  Дни здоровья. |
|  |  | **2. Регулятивные УУД** |  |  |  |
| 2 | В сотрудничестве с учителем ставит новые учебные цели на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимся, и того, что еще ему не известно.  *Формулирует познавательную цель.*  *Преобразует практическую задачу в познавательную* | Формулировать частные цели по усвое­нию готовых знаний и действий с ориентацией на процесс (под руководством учителя или *самостоятельно*). | Формулировать цели относительно организации межличностных отношений и общения со сверстниками, а также спорта и др.  Формулировать цели относительно новых учебных задач, исходя анализа условий, спо­соба действий и оценки его выполнения и акцента на результат (под руководством учителя или *самостоятельно*) | Формулировать цели своего обучения на основе анализа проблем, образовательных результатов (существующих и предполагаемых) и возможностей (в сотрудничестве со сверстниками и взрослыми).  *Обосновывать свои целевые приоритеты на основе оценки своих возможностей, общечеловеческих ценностей, планов на будущее* | Формирование регулятивных УУД осуществляется на всех учебных предметах и во внеурочной работе в процессе многократного выполнения соответствующих операций: вначале под непосредственным руководством учителя, потом в коллективной деятельности с другими обучающимися, а затем – самостоятельно.  Обязательно организуется рефлексия выполнения этих операций. Результаты обсуждаются фронтально (в тех случаях, когда это корректно) или индивидуально с учащимся  В т.ч. организуется описание своего опыта для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса |
| 3 | Планирует свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  *Описывает возможный результат и способ его достижения* | Описывать возможный результат и выбирать из предложенных вариантов путь достижения цели.  Составлять план достижения цели, решения проблемы, учитывая (под руководством учителя) условия и средства | Выбирать путь и составлять план достижения цели, решения проблемы (учитывая самостоятельно или совместно со сверстниками условия и средства), включая преодоление своих образовательных дефицитов | Выделять пути, составлять и корректировать план достижения цели, решения проблемы, выстраивать свою индивидуальную образовательную траекторию, учитывая условия (в т.ч. потенциальные затруднения) и средства | Описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса |
| 4 | Выбирает рациональный способ решения задачи из ряда предложенных.  Выбирает рациональные способы решения задач в зависимости от конкретных условий | Выделять альтернативные способы достижения цели | Выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ | Выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ, в том числе на основе прогнозирования |  |
| 5 | Оценивает учебный результат, следуя установленным критериям.  Сопоставляет свои критерии оценки с критериями других учеников | Определять критерии оценки планируемых результатов (под руководством учителя) | Определять критерии оценки планируемых результатов (совместно со сверстниками) | Определять и *систематизировать* (в том числе выбирать приоритетные) критерии оценки планируемых результатов |  |
|  |  | **3. Коммуникативные УУД** |  |  |  |
| 6 | *Осуществляет взаимный контроль и оказывает в сотрудничестве необходимую помощь.*  Оценивает действия партнера на основе заданных критериев.  *Контролирует и корректирует действия партнера на основе совместно определенных критериев* | Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёров, оказывать необходимую помощь (под руководством учителя и на основе внешних средств: памяток, алгоритмов и т.п.).  Разрабатывать критерии оценки действий партнёров (под руководством учителя) | Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёров, оказывать необходимую помощь (на основе распределения обязанностей, аспектов в группе).  Разрабатывать критерии оценки действий партнёров (совместно со сверстниками) | Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёров, оказывать необходимую помощь.  Разрабатывать критерии оценки действий партнёров | Обсуждение и оценивание поступков героев литературных произведений.  Проигрывание ситуаций.  Рефлексия деятельности группы (пары) и каждого участника в аспекте контроля, коррекции, оценки действий друг друга.  Разработка критериев оценки действий партнёров |
| 7 | Формулирует и высказывает собственное мнение и позицию.  Отстаивает собственную точку зрения | Обосновывать и отстаивать собственную точку зрения | Выражать и обосновывать собственную точ­ку зрения, соотнося с разными мнениями других людей.  Давать оценки действиям, мнениям исходя из разных оснований | Аргументировать и выражать собственное мнение (позицию), корректно его отстаивать; критически к нему относиться, с достоинством признавая ошибочность | Формулирует и высказывает собственное мнение и позицию.  Обоснование собственной точки зрения.  Соотношение разных мнений, выявление их оснований.  Рефлексия |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**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 .Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**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.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

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, физкультпауз (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.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.