# Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса, структурированные по уровням достижения в рамках работ по обновлению содержания учебного предмета «Физическая культура» (5-9 классы)

**Предметные результаты:**

**1. Линия «Основы физической культуры и здорового образа жизни»**

**Обобщенный планируемый результат**:

Формирование современных представлений о значении физической культуры для укрепления и сохранения здоровья человека, для физического развития и совершенствования качеств личности, создание представлений о культуре здоровья.

Расширение двигательного опыта физическими упражнениями различной функциональной направленности: оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной, приемами базовых видов спорта, приемами спортивных игр.

Умение пользоваться средствами личной гигиены, возможностями способов закаливания организма, основных гигиенических факторов и самомассажа для укрепления здоровья.

**Конкретизация предметных результатов для содержательной линии 1:**

Ориентировка ученика на формирование культуры здоровья при организации обязательных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, которые выражаются в необходимости:

1А. Понимать значение физической культуры в формировании здорового образа жизни

1Б. Владеть выполнением упражнений базовых видов спорта, техническими действиями в спортивных играх

1В. Уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств

1Г. Уметь использовать комплексы физических упражнений для поддержания работоспособности, укрепления и сохранения здоровья в условиях учебной и повседневной деятельности

**Пример детализации результатов линии 1 по ступеням**

1А. Понимать значение физической культуры в формировании здорового образа жизни

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ступень 1  5-6 классы | Ступень 2  7-8 классы | Ступень 3  9 класс |
| Уметь объяснить влияние физических упражнений на физическое развитие человека, укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств. | Уметь выбирать физические упражнения для развития координации движений, силы, выносливости, быстроты и гибкости, объяснять их влияние на развитие качеств человека, иметь представление об их влиянии на работоспособность учащихся. | Уметь выбирать виды двигательной активности для укрепления здоровья, иметь представление о возможностях физических упражнений в формировании здорового образа жизни. . |

1Б. Владеть выполнением упражнений базовых видов спорта, техническими действиями в спортивных играх

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ступень 1  5-6 классы | Ступень 2  7-8 классы | Ступень 3  9 класс |
| Освоить технику физических упражнений базовых видов спорта в рамках программы. | Демонстрировать технику выполнения физических упражнений базовых видов спорта в рамках программы. | Уметь выполнять освоенные движения в условиях меняющейся обстановки (в спортивных подвижных играх, эстафетах и т.п.). |

1В. Уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ступень 1  5-6 классы | Ступень 2  7-8 классы | Ступень 3  9 класс |
| Воспроизводить комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений по развитию основных физических качеств и подготовке к сдаче  норм ГТО. | Уметь составлять комплексы физических упражнений для развития силы, гибкости, быстроты и координационных способностей и использовать их для подготовки к сдаче норм ГТО. | Уметь изменять комплексы упражнений для развития физических способностей учащихся и использовать их для подготовки к сдаче норм ГТО. |

1Г. Уметь использовать комплексы физических упражнений для поддержания работоспособности, укрепления и сохранения здоровья в условиях учебной и повседневной деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ступень 1  5-6 классы | Ступень 2  7-8 классы | Ступень 3  9 класс |
| Выполнять комплексы упражнений малых форм занятий физическими упражнениями с учётом особенностей возрастного развития учащихся | Составлять и проводить комплексы упражнений утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, подбирать упражнения для физкультминуток учащихся разного возраста | Воспроизводить комплексы упражнений утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, набор упражнений для физкультминуток |

**2. Линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»**

**Обобщенный планируемый результат**:

Формирование наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

Расширение двигательного опыта самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

Умение составления комплексов общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, средств адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.

**Конкретизация предметных результатов для содержательной линии 2:**

Ориентировка ученика на формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями из разных видов спорта, воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности, которые выражаются в необходимости:

2А. Применять средства физической культуры и спорта для организации активного отдыха и профилактики асоциальных явлений

2Б. Уметь составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения

2В. Владеть способами закаливания организма, простейшими приемами самомассажа

2Г. Уметь контролировать свое физическое развитие и индивидуальную физическую подготовленность

**Пример детализации результатов линии 2 по ступеням**

2А. Применять средства физической культуры и спорта для организации активного отдыха и профилактики асоциальных явлений

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ступень 1  5-6 классы | Ступень 2  7-8 классы | Ступень 3  9 класс |
| Уметь объяснить возможности физической культуры и спорта для организации активного отдыха, формирования здорового образа жизни и профилактики асоциального поведения учащихся. | Уметь выбирать физические упражнения, подвижные и спортивные игры при проведении досуга и активного отдыха. | Уметь использовать занятия физической культурой, спортивные игры и соревновательную деятельность для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. |

2Б. Уметь составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ступень 1  5-6 классы | Ступень 2  7-8 классы | Ступень 3  9 класс |
| Умение демонстрировать и объяснять комплексы упражнений, для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и формирования телосложения. | Уметь организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений для формирования телосложения и правильной осанки. | Уметь классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств. |

2В. Владеть способами закаливания организма, простейшими приемами самомассажа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ступень 1  5-6 классы | Ступень 2  7-8 классы | Ступень 3  9 класс |
| Иметь представление об основных способах закаливания организма для преодоления неблагоприятных климатических условий проживания учащихся и способах контроля при занятиях физической культурой. | Уметь использовать в повседневной жизни оздоровительные силы природы для укрепления здоровья, владеть средствами саморегуляции и массажа. | Уметь применять процедуры закаливания и самомассажа для корректировки текущего состояние организма и определять воздействие на него занятий физической культурой. |

2Г. Уметь контролировать свое физическое развитие и индивидуальную физическую подготовленность

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ступень 1  5-6 классы | Ступень 2  7-8 классы | Ступень 3  9 класс |
| Освоить выполнение упражнений батареи контрольных тестов и знать индивидуальные показатели физического развития. | Уметь самостоятельно осуществлять контроль за показателями физического развития и уровнем развития физических качеств посредством реализации процедуры тестирования. | Владеть средствами контроля за развитием физических качеств и уметь оценивать показатели индивидуального физического развития |

**3. Линия «Спортивно-оздоровительная деятельность»**

**Обобщенный планируемый результат**:

Формирование современных представлений о значении спортивной деятельности для укрепления и сохранения здоровья человека, для физического развития и совершенствования физических качеств, создание представлений о видах спорта, олимпийском движении;

Расширение двигательного опыта, освоение техники базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, лыжного спорта, плавания, спортивных игр и единоборств;

Расширение двигательного опыта, освоение техники выполнения физических упражнений оздоровительных систем физического воспитания: фитнеса, аэробики, атлетической гимнастики, кроссфита, функционального многоборья.

**Конкретизация предметных результатов для содержательной линии 3**:

Ориентировка учащихся на углубление знаний по истории спорта и олимпийского движения, их спортивную ориентацию на базовые виды спорта, ознакомление с прикладными видами оздоровительных систем, приобретение навыков в самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые выражаются в необходимости:

3А. Владеть знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, достижения отечественных и зарубежных спортсменов.

3Б. Иметь представления о видах спорта

3В. Владеть способами регулирования физической нагрузки при занятиях физической культурой и спортом

3Г. Уметь применять упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры

**Пример детализации результатов линии 3 по ступеням**

3А. Владеть знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, достижения отечественных и зарубежных спортсменов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ступень 1  5-6 классы | Ступень 2  7-8 классы | Ступень 3  9 класс |
| Иметь представление об истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и спорта в Российской Федерации. | Выполнять проектные работы по истории Олимпийского движения, анализу возможностей физической культуры и спорта по развитию личности человека. | Уметь использовать факты из истории Олимпийского движения для обоснования воспитания всесторонне развитой личности. |

3Б. Иметь представления о видах спорта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ступень 1  5-6 классы | Ступень 2  7-8 классы | Ступень 3  9 класс |
| Иметь представление о спортивной терминологии и основных упражнениях базовых видов спорта, местах проведения спортивных занятий. | Уметь применять правила соревнований для организации и проведения школьных состязаний, соблюдать технику безопасности при проведении занятий по видам спорта школьной спартакиады. | Уметь пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий избранным видом спорта. |

3В. Владеть способами регулирования физической нагрузки при занятиях физической культурой и спортом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ступень 1  5-6 классы | Ступень 2  7-8 классы | Ступень 3  9 класс |
| Иметь представление о влиянии физических нагрузок на организм человека при занятиях физической культурой и спортом, параметрах задания нагрузки на уроке физической культуры. | Уметь оценивать тренирующее воздействие на организм учащегося занятий различной функциональной направленности: оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной. | Уметь контролировать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физическими упражнениями базовых и прикладных видов спорта. |

3Г. Уметь применять упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ступень 1  5-6 классы | Ступень 2  7-8 классы | Ступень 3  9 класс |
| Иметь представление о содержании современных оздоровительных систем и их назначении, комплексах упражнений их составляющих. Уметь выполнять эти комплексы под руководством учителя. | Уметь составлять и проводить комплексы физических упражнений оздоровительной направленности с группой учащихся. | Изменять содержание комплексов оздоровительных упражнений с учётом текущего состояния и физической подготовленности учащихся. |

**Линия 4 «Основы игровой деятельности»**

**Обобщенный планируемый результат**

Ознакомление учащихся со спортивными играми, ролью подвижных игр в жизни учащихся. Формирование двигательной активности средствами спортивных и подвижных игр; иметь представление об основах тактической и технической подготовках в командных видах спорта, командных взаимодействиях; воспитание нравственных качеств; правила проведения подвижных и спортивных игр; техника безопасности занятий подвижными и спортивными играми.

**Пример детализации результатов линии 4 по ступеням**

4А. Иметь представление об основных игровых видах спорта и способах формирования двигательной активности средствами спортивных игр;

4Б. Владеть правилами проведения подвижных игр с учащимися разного возраста;

4В. Владеть технико-тактическими действиями спортивных игр;

4Г. Уметь использовать подвижные и спортивные игры как средство активного отдыха и проведения досуга.

**Пример детализации результатов линии 4 по ступеням**

4А. Иметь представление об основных игровых видах спорта и способах формирования двигательной активности средствами спортивных игр

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ступень 1  5-6 классы | Ступень 2  7-8 классы | Ступень 3  9 класс |
| Определять базовые понятия и термины игровых видов спорта, применять их при занятиях спортивными играми иметь представление о правилах соревнований и местах проведения спортивных игр. | Применять правила безопасного проведения спортивных игр с учащимися, уметь играть в спортивные игры по правилам. | Уметь организовать площадку для проведения спортивных игр на уроке физической культуры, выбирать инвентарь для проведения занятий спортивными играми. |

4Б. Владеть правилами проведения подвижных игр с учащимися разного возраста;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ступень 1  5-6 классы | Ступень 2  7-8 классы | Ступень 3  9 класс |
| Иметь представление о подвижных играх и правила их проведения для укрепления здоровья, формирования личностных качеств. | Уметь проводить подвижные игры, набирать команды, определять победителя игры по правилам. | Уметь применять подвижные игры для укрепления здоровья, формирования личностных качеств чащихся. |

4В. Владеть технико-тактическими действиями спортивных игр;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ступень 1  5-6 классы | Ступень 2  7-8 классы | Ступень 3  9 класс |
| Освоить основные технико-тактические действия спортивных игр школьной программы. Уметь организовывать команды для проведения спортивных игр. | Демонстрировать владение технико-тактическими действиями во время проведения спортивных игр на уроке физической культуры. | Владеть тактическими приёмами спортивных игр в защите и нападении, уметь применять основные технико-тактические действия во время соревнований по спортивным играм. |

4Г. Уметь использовать подвижные и спортивные игры как средство активного отдыха и проведения досуга;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ступень 1  5-6 классы | Ступень 2  7-8 классы | Ступень 3  9 класс |
| Иметь представление о правилах организации мест проведения подвижных и спортивных игр при организации активного отдыха и проведении досуга. | Взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных и спортивных игр при проведении досуга. Применять элементы спортивных игр для организации активного отдыха. | Уметь использовать спортивные и подвижные игры для развития двигательных способностей и формирования личностных качеств. |