

Учебный предмет	Класс	Учебно-методический комплекс	Аннотация (основы содержания предмета)	Планируемые результаты
Физическая культура	5	М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова. – Физическая культура. 5-7 класс: изд. «Просвещение» 2016 г.	<p>Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.</p> <p>В <i>базовую</i> часть учебной программы входят:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. 2. Спортивные игры (волейбол). 3. Гимнастика с элементами акробатики. 4. Легкая атлетика 5. Кроссовая подготовка. <p>В <i>вариативную</i> часть учебной программы входит:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Баскетбол. 	<p>Учебные: уметь демонстрировать физические способности: скоростные – бег 30 и 60 м с высокого старта; силовые – прыжок в длину с места, лазание по канату, поднимание туловища лёжа на спине руки за головой; выносливость – бег 2000 м координация – последовательное выполнение пяти кувырков; броски малого мяча в стандартную мишень; основы базовых видов двигательных действий.</p> <p>Метапредметные: знать: о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей на основе знаний о системе организма; об основных видах спорта.</p> <p>Личностные: адекватно оценивать собственные физические возможности; знать о развитии психических процессах и психической саморегуляции.</p> <p>Коммуникативные: помощь в судействе.</p>