**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПО ФГОС)**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название раздела | Предметные результаты | | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
| ученик научится | ученик получит возможность научиться |
| **Знания о физической культуре** | Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;  Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  Раскрывать базовые понятия и термины физической 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;  Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели  Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; | * *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;* * *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;* | **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.  **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, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.  **2.** Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  3. Смысловое чтение.  4.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем  **Коммуникативные УУД**  **1.** Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 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 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 современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.  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.  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 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.  4.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.  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).  6.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.  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 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).  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 числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности). |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;  Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности  Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; | * *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;* * *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;* * *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;* * *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* | **Регулятивные УУД:**  1.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.  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.  3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.  **Познавательные УУД**  1.Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  **2.** Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем  **Коммуникативные УУД**  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 согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.  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.  3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 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.  2. 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 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).  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. |
| **Физическое совершенствование** | Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности  Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств  Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);  Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);  Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;  Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;  Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. | * *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;* * *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* * *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;* * *проплывать учебную дистанцию вольным стилем* | **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.  **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, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.  2. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  **Коммуникативные УУД**  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 согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.  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.  3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 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 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 значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.  2.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.  3.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).  4. 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 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).  5.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.  6.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 числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности). |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| **5** |
|  | **Базовая часть** | 78 |
| 1. | **Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности:**  Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Организационные основы физкультурно-оздоровительной деятельности, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). Правила ведения дневника самонаблюденя за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.  **Знания о спортивно-оздоровительной деятельности:** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитию Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие об общей и специальной подготовке, спортивно-оздоровительной тренировке. Техника двигательных действий, ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы их развития и тестирования. Правила планирования занятий и спортивно-оздоровительных тренировок, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила проведения спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта) | В процессе урока |
| 2. | **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**  Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактике плоскостопия, адаптивной физической культуре. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. | В процессе урока |
| 3. | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** |  |
| 3.1. | **Спортивные игры** **Баскетбол:** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; действия нападающего против нескольких защитников; игра по правилам (правилам мини-баскетбола). Ведение в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости, с сопротивлением защитника и без. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).Вырывание и выбивание мяча.Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).**Волейбол:** специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); приём и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам; передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча паосле подачи. Правила соревнований по волейболу.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Бег с ускорениями, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов), Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля **Футбол (мини-футбол):** специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам: передача мяча , игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Правила соревнований по футболу (мини-футболу). | 21 |
| 3.2. | **Гимнастика с элементами ак­робатики**  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Акро­батические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 1800; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 1800, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последую­щим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувы­рок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.Опорные прыжк**и** — девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок че­рез гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 900. Лазание по канату - юноши: способом в три приема; способом в два приема. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с раз­личной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения пристав­ными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор при­сев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толч­ком одной и махом другой). Гимнастическаяперекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнув­шись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках. Гимнастическаяперекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем си­лой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись**.** Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. Гимнастические брусья (разнойвысоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад со­скок с поворотом на 90\* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на ниж­нюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 900 (вправо, влево) с опорой о жердь. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений | 14 |
| 3.3. | **Плавание.** Плавательные упражнения. Специальные плавательные имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс.Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом. Ныряние в длину. | 4 |
| 3.4. | **Легкая атлетика**  Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный», кроссовый») Прыжки ( в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»). Метание малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лёжа; по неподвижной и подвижной мишени с места и с разбега. Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег с ускорением. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Всевозможные прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и. п. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны. | 21 |
| 3.5 | **Лыжная подготовка**  Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперёд и черезлыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», полуплугом»). Подъёмы («полуёлочкой»; «ёлочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отогом склоне. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | 18 |
| 4. | **Вариативная часть** | 24 |
| 4.1 | **Конькобежный спорт:** Правила поведения на катке. Значение занятий конькобежным спортом для соверщенствования физической подготовленности.Развитие физических качеств (быстроты, выносливости, равновесия). Овладение техники бега по прямой в сочетании с работой рук. Техника бега по повороту. Техника бега со старта и стартовый разгон. Торможение. | 6 |
| 4.2 | **Баскетбол:**Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола | 10 |
| 4.3. | **Волейбол:** Специальные упражнения волейболиста. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Комбинации из освоенных элементов техники игры. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания. Прямой нападающий удар. Передачи мяча. | 8 |
|  | Итого | 102 |

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Оценка «5» ставится в том случае, если учащийся:**

* Знать основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и системзанятий физическими упражнениями с разной функциональ­ной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических уп­ражнений общеразвивающей и корригирующей направленно­сти, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические, основы деятельности систем дыхания, кро­вообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических про­цессов и физических качеств, возможности формирования ндивидуальных черт и свойств личности посредством регу­лярных занятий физической культурой;
* психо - функциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физи­ческой подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудова­ния, принципы создания простейших спортивных сооруже­ний и площадок;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и ока­зания доврачебной помощи при занятиях физическими уп­ражнениями.

**Оценка «4» ставится:**если ответ удовлетворяет основным требованиям и ответу на оценку «5», но учащийся не использует собственный план ответа, новые примеры, не применяет знания в новой ситуации, не использует связи с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других предметов. Ответ содержит неточности в изложении материала, фактов, определения понятий, объяснение взаимосвязей и выводов. Неточности исправляются при ответе на дополнительные вопросы.

**Оценка«3» ставится:**если большая часть ответа удовлетворяет требованиям и ответу на оценку **«4»,** но в ответе обнаруживаются отдельные пробелы и допущены неточности: учащийся обнаруживает понимание учебного материала при недостаточной полноте усвоения понятий или последовательности изложения материала, затрудняется в показе на примерах.

**Оценка «2» ставится:**если учащийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы.

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11-12 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Физические  способности | Контрольное упражнение (тест) | Воз-  раст,  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м,  с | 11  12 | 6,3 и выше  6, | 6,1-5,5  5,8-5,4 | 5,0 и ниже  4.9 | 6,4 и выше  6,3 | 6,3-5,7  6,2-5,5 | 5,1 и ниже  5,0 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3х10 м, с | 11  12 | 9,7 и выше  9,3 | 9,3-8,8  9,0-8,6 | 8,5 и ниже  8,3 | 10,1 и выше  10,0 | 9,7-9,3  9,6-9,1 | 8,9 и ниже  8,8 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в  длину с  места, см | 11  12 | 140 и ниже  145 | 160-180  165-180 | 195 и выше  200 | 130 и ниже  135 | 150-175  155-175 | 185 и выше  190 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12 | 900 и менее  950 | 1000-1100  1100-1200 | 1300 и выше  1350 | 700 и ниже  750 | 850-1000  900-1050 | 1100 и выше  1150 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 11  12 | 2 и ниже  2 | 6-8  6-8 | 10 и выше  10 | 4 и ниже  5 | 8-10  9-11 | 15 и выше  16 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перек- ладине из виса (мальчики) кол-во раз  На низкой перек-ладине из виса лёжа (девочки) кол-во раз | 11  12 | 1  1 | 4-5  4-6 | 6 и выше  7 | 4 и ниже  4 | 10-14  11-15 | 19 и выше  20 |

* Уровни физической подготовленности учащихся соответствуют следующим оценкам:

Низкий – 3 Средний – 4 Высокий - 5