Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

г. Иркутска

средняя общеобразовательная школа №65

«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждено»

Руководитель МО Заместитель директора по НМР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.Н. Щербакова Г.В. Тазентинова А.А. Шашмурин

*Протокол* №1

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рабочая программа

 по физической культуре

для 5 классов

*основное общее образование*

*базовый уровень*

*Программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта (II)*  *начального общего образования, Примерной программы общего образования, и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И. Лях; А.А. Зданевич, - М.: Просвещение, 2011*

Составил: Е.В.Михайлова,

учитель физической культуры,

2014-2015 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1. Общие цели основного общего образования**

**с учетом специфики учебного предмета**

Содержание учебного предмета «физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, – главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

***Цель*** *школьного образования по физической культуре* – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие ***задачи***:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

– освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

– реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**2. Общая характеристика, структура и содержание учебного предмета, курса**

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

– Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

– постановление Правительства РФ от 4 октября 2000 г. № 751 «Национальная доктрина образования в Российской Федерации»;

– распоряжение Правительства РФ от 30 августа 2002 г. № 1507-р «Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года»;

– приказ Министерства образования РФ от 9 февраля 1998 г. № 322 «Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации»;

– приказ Министерства образования от 19 мая 1998 г. № 1236 «Обязательный минимум содержания основного общего образования»;

# – письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного образования, Примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11-х классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011), а также программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-11 класс, под ред. А.П. Матвеева Курган 2009 г.

Программа рассчитана на 102 ч из расчета 3 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре»– информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

***История физической культуры.*** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение 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.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

***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.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

***Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»*** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

***Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»*** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол)*.

***Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»*** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

***Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»*** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Подвижные и спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

**4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**5. Метапредметные, предметные и личностные результаты освоения**

**учебного предмета, курса**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые долж­ны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, пред­назначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минималь­ное содержание образования, которое в обязательном поряд­ке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предме­ту «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - част­ное - конкретное», и представлены соответственно метапред­метными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способнос­тей учащихся, проявляющихся в активном применении зна­ний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках обра­зовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия самораз­вития и самореализации человека, расширяющего сво­боду выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой актив­ности;

- понимание физической культуры как средства органи­зации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результа­ты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполне­ния заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, уме­ние организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использова­ние занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетически­ми канонами, формирование физической красоты с по­зиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекатель­ностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно­-массового зрелищного мероприятия, проявление адек­ватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разно­образных форм занятий физической культурой, их пла­нирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно­-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физи­ческой подготовленности, использование этих показате­лей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобрета­ется и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их 'применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,· о роли и месте физической культуры в организации здо­рового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культу­рой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учеб­ные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспе­чивать безопасность мест занятий, спортивного инвен­таря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и прово­дить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зави­симости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физичес­ких упражнений и режимы физической нагрузки в за­висимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать уп­ражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физичес­кой подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития и осанки, объективно оцени­вать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятий­ным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий фи­зическими упражнениями, аргументированно вести диа­лог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направлен­ностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных осо­бенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по ос­воению новых двигательных действий и развитию ос­новных физических качеств, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в по­ложительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных об­ластях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведе­ния занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержа­ния занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной де­ятельности;

- способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуа­ции во время совместных занятий физической культу­рой и спортом, разрешать спорные проблемы на осно­ве уважительного и доброжелательного отношения к ок­ружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать опти­мальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со­хранять при разнообразных формах движения и пере­движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных сис­тем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физи­ческой культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формули­ровать цель и задачи совместных с другими детьми за­нятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы по­ведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физи­ческих упражнений различной функциональной направ­ленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способнос­ти (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Планируемые результаты изучения учебного курса**

**Знания о физической культуре**

***Выпускник научится:***

* 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;
* определять 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* 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 прыжках (в высоту и длину);
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность:***

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**7. 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 (СССР). 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.

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

Волейбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Об­щефизическая подготовка.

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

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

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

Учебный план по физической культуре для учащихся 5-х классов представлен в *табл. 1*.

*Таблица 1*

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во в год** | **1****четверть** | **2****четверть** | **3****четверть** | **4****четверть** |
|  |  | Недель | Количество недель в четверть |
|  | Учебные недели | 34 | 8 | 8 | 10 | 8 |
|  |  | Часов (уроков) | Количество часов (уроков) в четверть |
|  | Количество часов | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |
| 1 | **Базовая часть** | **84** | **24** | **16** | **20** | **24** |
| **1.1** | **Основы знаний** | **В процессе урока** |
| 1.2 | Спортивные игры | 20 |  |  | 18 | 2 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 22 | 4 | 16 | 2 |  |
| 1.4 | Легкая атлетика | 22 | 10 |  |  | 12 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 20 | 10 |  |  | 10 |
| **2** | **Вариативная часть** | **18** |  | **8** | **10** |  |
| 2.1 | Спортивные (баскетбол) и подвижные игры | 18 |  | 8 | 10 |  |
|  | **Всего часов** | **102** | **24** | **24** | **30** | **24** |

**8. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **Число часов отводимые на данный раздел** | **Темы, входящие в раздел программы** | **Основное содержание по темам** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре** |
| **История физической культуры** | В процессе урока | Олимпийские игры древности Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движенияИстория зарож-дения олимпийс-кого движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играхКраткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игрФизическая культура в совре­менном обществеОрганизация и проведение пеших туристских похо-дов. Требова­ния к технике безопас-ности и бе­режное отношение к при-роде (экологичес-кие требования) | Мифы и легенды о зарождении Олим-пийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игрВозрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современностиОлимпийское движение в дореволю-ционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи россий­ских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олим­пийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культу­ре, история их возникновения и современного развития Основные направления развития физической культуры в современ­ном обществе; их цель, содержа­ние и формы организации Туристские походы как форма ак­тивного отдыха, укрепления здо­ровья и восста-новления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)  | **Характеризовать** Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований**Определять** цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения**Раскрывать** причины возникнове-ния олимпийского движения в дореволюционной России, характери-зовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе**Объяснять и доказывать,** чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России **Объяснять** причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре **Определять** основные направ­ления развития физической культу­ры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них **Определять** пеший туристский поход как форму активного отды­ха, характеризовать основы его организации и проведения  |
| **Физическая культура (основные понятия)** | В процессе урока | Физическое развитие человекаФизическая подготовка и ее связь с укреп-лением здоровья, развитием физичес-ких качествОрганизация и планирование самостоятельных занятий по раз­витию физических качествТехническая под-готовка. Техника движений и ее основные показателиВсестороннее и гармоничное физическое развитиеАдаптивная физическая культураСпортивная подготовкаЗдоровье и здоровый образ жизниПрофессионально-прикладная физическая подготовка | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных пока­зателей. Осанка как показатель фи­зического развития человека, ос­новные ее характеристики и пара­метры. Харак-теристика основных средств формиро-вания и профи­лактики нарушений осанки. Прави­ла составления комплексов упраж­нений Физическая подготовка как сис­тема регулярных занятий по разви­тию физи-ческих качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила раз­вития физических качеств Структура самостоятельных заня­тий по развитию физических ка­честв, особенности их планирова­ния в системе занятий системати­ческой подготовкиТехника движений и ее основ­ные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Дви­гательный навык и двигательное умение как качественные характе­ристики освоенности новых движе­ний. Профилактика появления ошибок и способы их устранения Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортомАдаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж-нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телос-ложения, профилактика утомленияСпортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствованияЗдоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формиро-вании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычекПрикладно-ориентированная физичес-кая подготовка как система трени-ровочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всес-тороннего и гармоничного физического совершенствования | **Руководствоваться** правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражне­ния по профилактике ее наруше­ния и коррекции**Обосновывать** положительное влияние занятий физической под­готовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между разви­тием основных физических качеств и основных систем организма. Ре­гу-лировать физическую нагрузку и опре-делять степень утомления по внешним признакам  **Планировать** самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей за­нятий **Раскрывать** понятие техники двигательного действия и исполь-зовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях **Раскрывать** понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена**Обосновывать**  целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий**Раскрывать** понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки**Раскрывать** понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека**Определять** задачи и содержание профессионально-прикладной физии-ческой подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека |
| **Физическая культура человека** | В процессе урока | Режим дня, его основное содержание и правила планированияЗакаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требованияВлияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личностиПроведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложенияВосстановительный массажПроведение банных процедурДоврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт-паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельностиЗакаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедурВлияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья чело-века. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, размина-ние). Правила проведения сеансов масс-сажа и гигиенические требования к ним Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигие-нические требования к банным процедурам Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм | **Определять** назначение физкуль-турно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. **Использовать** правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий**Определять** дозировку температур-ных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться прави-лами безопасности при их проведении**Характеризовать** качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой **Отбирать** основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий **Характеризовать** основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы **Характеризовать** оздоровительную силу бани, руководствоваться прави-лами проведения банных процедур**Руководствоваться** правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |
| **Организация** **и проведение самостоятельных занятий физи-ческой культурой** |  | Подготовка к занятиям физической культуройВыбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)Планирование занятий физической культуройПроведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкойОрганизация досуга средствами физической культуры | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)Составление (по образцу) индиви-дуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготов-ленности (самостоятельное тестирование физических качеств)Составление (совместно с учителем) плана занятий. Спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здо-ровья и физического развития, двигатель-ной (технической) и физической подготовленности Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содер-жания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровитель-ными прогулками | **Готовить** места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. **Выявлять** факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять **Отбирать** состав упражнений для физкультурно-оздоровительных заня-тий, определять последовательность их выполнения и дозировку**Составлять** планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответст-вии с развиваемым физическим ка-чеством, индивидуальными особен-ностями развития организма и уровнем его тренированности **Классифицировать** физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой **Проводить** занятия оздоровитель-ной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой** |  | Самонаблюдение и самоконтрольОценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностьюОценка техники движений, способы выявления и устра-нения ошибок в технике выполне-ния (технических ошибок)Измерение резервов организма и состояния здо-ровья с помощью функциональных проб | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за инди-видуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тес-тирование физических качеств). Само-контроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям дина-мики показателей физического развития и физической подготовленности; содержа-ние еженедельно обновляемых комплек-сов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблю-дения за динамикой показателей физичес-кой подготовленности с помощью тесто-вых упражненийПростейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу слияния его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функцио-нальных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки | **Выявлять** особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.**Характеризовать** величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами**Тестировать** развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.**Оформлять** дневник самонаб-людения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности**Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения**Измерять** резервные возможности организма и оценивать результаты измерений |
| **Физическое совершенствование** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной неделиИндивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложенияИндивидуальные комплексы адаптив-ной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с меди-цинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, цент-ральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения) | **Самостоятельно** осваивать упраж-нения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, под-бирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функ-ционального состояния. **Выполнять** упражнения и комплек-сы с различной оздоровительной нап-равленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятийС учетом имеющихся индиви-дуальных нарушений в показателях здоровья **выполнять** упражнения и комплексы лечебной физической куль-туры, включая их в занятия физи-ческой культурой, осуществлять конт-роль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** |
| **Гимнастика** **с элементами акробатики** | **22** | Организующие команды и приемыАкробатические упражнения и комбинацииРитмическая гимнастика (девочки)Опорные прыжкиУпражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) | *Организующие команды и приемы*: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым ша-гом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага*Акробатические упражнения*: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках груп-пировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и рукахРитмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упраж-нения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации*Опорные прыжки*: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и сос-коки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации*Упражнения на гимнастической перекладине* (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация | **Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы**Описывать технику** акробатичес-ких упражнений и составлять акро-батические комбинации из числа разученных упражнений.Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.**Оказывать помощь** сверстникам при освоении ими новых акроба-тических упражнений, уметь анали-зировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению**Самостоятельно осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение**Использовать** (планировать) упраж-нения ритмической гимнастики в раз-личных формах занятий физической культурой**Описывать технику** опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.**Анализировать технику** опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению**Описывать технику** упражнений на гимнастическом бревне и сос-тавлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.**Осваивать технику** гимнасти-ческих упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.**Оказывать помощь** сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении**Описывать технику** упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбина-ции из числа разученных упражнений.**Осваивать технику** гимнастичес-ких упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.**Оказывать помощь** сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |
| **Легкая атлетика** | **22** | Беговые упражненияПрыжковые упражненияМетание малого мяча | *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дис­танции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равно­мерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регули­руется учителем или учеником); эс­тафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег *Прыжковые упражнения*: прыжок в длину с разбега в длину с разбега способом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с раз­бега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега спосо­бом «прогнувшись»*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную ми­шень; метание малого мяча по дви­жущейся (катящейся) мишени; мета­ние малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся ми­шени; метание малого мяча на даль­ность с разбега (трех шагов)  | **Описывать технику** выполне­ния беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное вы-полнение беговых упражнений. Применять беговые упражне­ния для развития физических ка­честв, выби-рать индивидуальный режим физи-ческой нагрузки, контролировать ее по частоте сер­дечных сокращений. Взаимодействовать со свер­стни-ками в процессе совместного освоения беговых упражнении, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой**Описывать технику** выполне­ния прыжковых упражнений, осва­ивать ее самостоятельно с преду­преждением, выявлением и ис­правлением типичных ошибок. **Демонстрировать** вариативное выполнение прыжковых упражнений. **Применять** прыжковые упраж­нения для развития физических качеств, контролировать физичес­кую нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. **Включать** беговые упражнения в различные формы занятий физи­ческой культурой **Описывать технику** метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. **Применять** упражнения в мета­нии малого мяча для развития фи­зических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействовать** со свер­стни-ками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности  |
| **Спортивные и подвижные игры** | **20** | Баскетбол. Игра по правиламВолейбол. Игра по правилам | *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мя­ча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча од­ной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам*Волейбол:* 'Нижняя прямая пода­ча; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мя­ча сверху двумя руками назад; пе­редача мяча в прыжке; прием мя­ча сверху двумя руками с перека­том на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирова­ние в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам  | **Организовывать** совместные за­нятия баскетболом со сверстника­ми, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения техники игровых дей­ствий и приемов, соблюдать пра­вила безопасности. **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, хва­жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **Определять** степень утомления организма во время игровой дея­тельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.**Применять** правила подбора одеж-ды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха**Организовывать** совместные заня-тия волейболом со сверстника­ми, осу-ществлять судейство игры. Судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со свер­стни-ками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать прави­ла безопасности. **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, ува­жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волей­бол в организации активного отдыха  |
| **Кроссовая подготовка**  | **20** | Беговые упражнения | *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дис­танции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равно­мерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регули­руется учителем или учеником); эс­тафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег  | **Описывать технику** выполне­ния беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное вы-полнение беговых упражнений. Применять беговые упражне­ния для развития физических ка­честв, выби-рать индивидуальный режим физи-ческой нагрузки, контролировать ее по частоте сер­дечных сокращений. Взаимодействовать со свер­стни-ками в процессе совместного освоения беговых упражнении, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой |
| **Прикладно-ориентированная подготовка** |  | Прикладно-ориентированные упражнения | Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сы­пучему грунту, пересеченной мест­ности; спры-гивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом брев­не); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гим­настической стенке вверх, вниз, го­ризонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); перед­вижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через пре­пятствие с грузом на плечах; спры­гивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление пре-пятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятий приклад­ной физической подготовкой, со­ставлять их содержание и плани­ровать в системе занятий физичес­кой культурой. **Владеть** вариативным выполне­нием прикладных упражнений, пе­рестраивать их технику в зависи­мости от возникающих задач и из­меняющихся условий. **Применять** прикладные упраж­нения для развития физических качеств, контролировать физичес­кую нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Преодолевать** трудности и про­являть волевые качества личности при выполнении прикладныx уп­ражнений  |
| Упражнения общеразвивающей направленности |  | Общефизическая подготовкаГимнастика с основами акроба­тики. Развитие гибкости, коорди­нации движений, силы, выносли­востиЛегкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движенийБаскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений | Физические упражнения на раз­витие основных физических ка­честв: силы, быстроты, выносли­вости, гибкости, координации дви­жений, ловкости *Развитие гибкости.*Наклоны туловища вперед, на­зад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечево­го сустава (вык-руты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для пле­чевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для разви­тия подвижности суставов (полу­шпагат, шпагат, складка, мост). *Развитие координации движе­ний.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоле­ние препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннис­ного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную ми­шень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнас-тическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силы.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передви­жения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики.), подтягива­ние в висе стоя (лежа) на низкой пе­рекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднима­ние ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из по­ложения лежа на гимнастическом козле (ноги зафикси-рованы) сгиба­ние туловища с различной амплиту­дой движений (на животе и на спи­не); комплексы упражнений с ганте­лями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных поло­жений; комплексы упражнений из­бирательного воздействия на отдель­ные мышечные группы (с увеличи­вающимся темпом движений без потери качества выполнения); эле­менты атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия). *Развитие выносливости.* Упражне­ния с непредельными отягощениями, выпол-няемые в режиме умеренной интен-сивности в сочетании с напря­жением мышц и фиксацией положе­ний тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интерва-лом отдыха (по методу круговой трении-ровки). Комплексы упражнений с отя-гоще­нием, выполняемые в режиме не­прерывного и интервального методов. *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномер­ной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с до­полнительным отягощением в ре­жиме «до отказа». *Развитие силы.* Специальные прыж-ковые упражнения с дополни­тельным отягощением. Прыжки вверх с достава-нием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). 3апрыгивание с после-дую­щим спрыгиванием. Прыжки в глуби­ну по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворота­ми вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятстви­ями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощени­ем на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу кру­говой тренировки. *Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и тем­пом с опо-рой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с гор­ки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в макси-мальном темпе. Уско­рение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходя-щие в бег с ускорением. Подвижные и спортив­ные игры, эстафеты. *Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упраж-нений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры») *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением раз­личных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т. д.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с ма­ксимальной частотой (темпом) ша­гов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) ру­кой. Челночный бег (чередование прохож-дения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максималь-ной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвиже-ния с уско­рениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и пра­вым боком. Ведение баскетбольно­го мяча с ускорением и максималь­ной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с мес­та и с разбега. Прыжки с поворота­ми на точность приземления. Пере­дача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рыв­ком на 3-5 м. Подвижные и спор­тивные игры, эстафеты. *Развитие силы.* Комплексы упраж­нений с дополнительным отягоще­нием на основ-ные мышечные груп­пы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением впе­ред, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыги­вание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим уско­рением и ускорения с последующи­ми многоскоками. Броски набивно­го мяча из различных исходных по­ложений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими ру­ками, стоя, сидя, в полуприседе. *Развитие выносливости.* Повтор­ный бег с максимальной скоростью с умень-шающимся интервалом от­дыха. Гладкий бег по методу не­прерывно-интервального упражне­ния. Гладкий бег в режиме боль­шой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличиваю­щимся объемом времени. *Развитие координации движе­ний.* Броски баскетбольного мяча по неподв-ижной и подвижной ми­шени. Акроба-тические упражнения (двойные и трой-ные кувырки впе­ред и назад). Бег «с тенью» (повто­рение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гим­настическому бревну разной высо­ты. Прыжки по разметкам с изме­няющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с из­меняющейся по команде скоростью и направлением передвижения  | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятий физичес­кой подготовкой, составлять их со­держание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физи­ческой подготовки **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия гимнас­тикой с основами акробатики, со­ставлять их содержание и планировать в системе занятий физичес­кой культурой. **Выполнять** нормативы физи­ческой подготовки по гимнастике с основами акробатики **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по легкой атлетике **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия баскетбо­лом, составлять их содержание и планировать в системе занятий фи­зической культурой. **Выполнять** нормативы физичес­кой подготовки по баскетболу   |

**8. Контроль уровня достижения планируемых результатов**

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными ***задачами*** для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

* укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
* воспитание морально-волевых качеств;
* формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
* обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнения из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМАРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Демонстрировать физические качества:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные  | Бег 60 м с низкого старта, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые  | Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 20 | 10 |
| Подтягивание из виса, кол-во раз | 8 | - |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз | - | 24 |
| К выносливости | Кроссовый бег на 2 км, мин | 14.30 | 17.20 |
| Передвижение на лыжах на 2 км, мин | 16.30 | 21.0 |
| Бег на 2000 м, мин | 10.30 | - |
| Бег на 1000 м, мин | - | 5.40 |
| К координации | Последовательное выполнение кувырков кол-во раз | 5 | 3 |
| Челночный 6ег 3х10 м, с | 8,2 | 8,8 |

**Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов**

**для определения уровня физической подготовленности**

**Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Бег 30м** **(сек)** | **Бег 60 м****(сек)** | **Прыжок в длину с места (см)** | **Бросок набивного мяча** **(м)** | **Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)** |
|  | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **5** | 6,3 | 6,1 | 5,0 | 11,2 | 10,6 | 10,0 | 140 | 160 | 195 | 300 | 400 | 450 | 1 | 4 | 6 |
| **6** | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 11,1 | 10,4 | 9,8 | 145 | 165 | 200 | 350 | 450 | 500 | 1 | 4 | 7 |
| **7** | 5,9 | 5,6 | 4,8 | 11,0 | 10,2 | 9,4 | 150 | 170 | 205 | 400 | 500 | 550 | 1 | 5 | 8 |
| **8** | 5,8 | 5,5 | 4,7 | 10,5 | 9,7 | 9,0 | 160 | 180 | 210 | 450 | 550 | 650 | 2 | 6 | 9 |
| **9** | 5,5 | 5,3 | 4,5 | 10,0 | 9,2 | 8,4 | 175 | 190 | 220 | 450 | 600 | 700 | 3 | 7 | 10 |

**Девочки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Бег 30м** **(сек)** | **Бег 60 м****(сек)** | **Прыжок в длину с места (см)** | **Бросок набивного мяча** **(м)** | **Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)** |
|  | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **5** | 6,4 | 6,3 | 5,1 | 11,4 | 10,8 | 10,4 | 130 | 150 | 185 | 250 | 350 | 450 | 4 | 10 | 19 |
| **6** | 6,2 | 6,0 | 5,0 | 11,2 | 10,6 | 10,3 | 135 | 155 | 190 | 250 | 350 | 450 | 4 | 11 | 20 |
| **7** | 6,3 | 6,2 | 5,0 | 11,2 | 10,4 | 9,8 | 140 | 160 | 200 | 350 | 450 | 500 | 5 | 12 | 19 |
| **8** | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 10,7 | 10,2 | 9,7 | 145 | 160 | 200 | 400 | 500 | 550 | 5 | 13 | 17 |
| **9** | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 10,5 | 10,0 | 9,4 | 155 | 165 | 205 | 400 | 500 | 550 | 5 | 12 | 16 |

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

**КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ**

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

**Оценка физкультурных знаний**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями в личном опыте.

***Оценка «5»*** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

***Оценка «4»*** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

***Оценку «3»*** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

***Оценка «5»*** — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

***Оценка «4»*** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

***Оценка «3»*** — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

***Оценка «5»*** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физи­ческой способности, или комплекс упражнений утренней, атлетичес­кой или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самосто­ятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и приме­нить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

***Оценка «4»*** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной дея­тельности.

***Оценка «3»*** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и де­монстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физи­ческой способности или включенных в утреннюю, атлетическую и рит­мическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги вы­полнения задания.