

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

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 учеником  класса.

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

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся 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 перенапряжения 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 пере движений;

• 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.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся.

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:**

* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**Выпускник на базовом уровне научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Система оценки достижения планируемых результатов освоения учебной программы по физической культуре для учащихся 10-11 классов**

Система оценки по физической культуре имеет ***комплексный подход к оценке результатов*** образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: ***личностных, метапредметных***и ***предметных***.

**Оценка личностных результатов**

Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов

|  |  |
| --- | --- |
| **Процедура внутренней оценки** | |
| **Предмет оценки**  **Задача оценки данных результатов**  **Субъекты оценочной деятельности**  **Форма проведения процедуры**  **Инструментарий**  **Методы оценки**  **Осуществление обратной связи** | Сформированность отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)  Оптимизация личностного развития обучающихся в процессе обучения на уроках физической культуры  Учитель, обучающиеся.  **Персонифицированные мониторинговые исследования** проводит учитель физической культуры в рамках изучения индивидуального развития личности в ходе учебно-воспитательного процесса.  Типовые задания по оценке личностных результатов (представленные в книге: Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли/ под ред. А.Г.Асмолова.- М.: Просвещение,2008.)  Тестовые задания, разработанные учителем.  Фронтальный, письменный, индивидуальная беседа, сдача контрольных нормативов и др.  **Результаты продвижения в** формировании личностных результатов в ходе внутренней оценки фиксируются в виде оценочных листов учителя физической культуры.  Осуществление обратной связи через:  1. Информированность:  обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрацию материалов портфолио).  2 Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе. |

**Оценка метапредметных результатов**

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур. В итоговые проверочные работы по физической культуре выносится оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Достижение таких коммуникативных и регулятивных действий, которые трудно или нецелесообразно проверить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы оценивается в ходе внутренней оценки, фиксируемой в портфеле достижений, в виде оценочных листов и листов наблюдений учителя (журнал нормативов).

|  |  |
| --- | --- |
| **Процедура внутренней оценки** | |
| **Предмет оценки**  **Задача оценки данных результатов**  **Субъекты оценочной деятельности**  **Форма проведения процедуры**  **Инструментарий**  **Методы оценки** | Сформированность регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий.  Определение уровня присвоения учащимися определенных универсальных учебных действий, как средства анализа и управления своей познавательной деятельностью**.**  Учитель, обучающиеся  **Персонифицированные мониторинговые исследования** проводит учитель в рамках:  - внутришкольного контроля, когда предлагаются административные контрольные работы и срезы;  - тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности;  - по итогам четверти, полугодия.  Ученик в результате самооценки на уроке, внеурочной деятельности с фиксацией результатов в оценочных листа.  Итоговые проверочные работы по предмету физическая культура как инструментальная основа,  Олимпиадные и творческие задания, проекты (внеурочная деятельность).  Фронтальный письменный, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение.  **Результаты продвижения в** формировании таких действий как коммуникативные и регулятивные действий, которые нельзя оценить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы фиксируются в виде оценочных листов прямой или опосредованной оценкой учителя в портфолио ученика, листах самооценки. |

**Оценка предметных результатов**

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

При этом *итоговая оценка* ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний, учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

|  |  |
| --- | --- |
| **Процедура внутренней оценки** | |
| **Предмет оценки**  **Задача оценки данных результатов**  **Субъекты оценочной деятельности**  **Форма проведения процедуры**  **Инструментарий**  **Методы оценки**  **Осуществление обратной связи** | Сформированность действий обучающихся с предметным содержанием (предметных действий); наличие система опорных предметных знаний; наличие системы знаний, дополняющих и расширяющих опорную систему знаний.  Определение достижения учащимися опорной системы знаний по физической культуре, метапредметных действий (организовывать свои действия: ставить перед собой цель, планировать работу, действовать по плану, оценивать результат;  работать с информацией: самостоятельно находить, осмыс­ливать и использовать её;развивать разные качества своей личности, в том числе и физические, учиться оценивать свои и чужие поступки.  Коммуникативных: сотрудничество с учителем и сверстниками, общаться и взаимодействовать с людьми;) как наиболее важных для продолжения обучения;  - определение готовности обучающихся для обучения в школе 2 ступени;  - определение возможностей индивидуального развития обучающихся**.**  Учитель, обучающиеся.  **Персонифицированные мониторинговые исследования** проводят:  Учитель в рамках: внутришкольного контроля административные контрольные работы и срезы; тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности; по итогам четверти, полугодия; промежуточной и итоговой аттестации.  Ученик через самооценку результатов текущей успеваемости, по итогам четверти, года, промежуточной и итоговой аттестации (оценочные листы; выполнение заданий базового или повышенного уровня).  В рамках промежуточной и итоговой аттестации и текущего контроля: уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня Оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться».  Стандартизированные работы, проекты, практические работы, творческие работы, (самоанализ и самооценка, наблюдения и др.).  1. Информированность:   * обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрацию материалов портфолио).   2. Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе. |

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия*(норматива)* определяют *уровень учебных достижений* (низкий, средний, высокий), а затем по **техническим показателям** *выполнения двигательного действия* и **теоретическим знаниям** выставляют оценку

***По выполнению учебного норматива***

**«5» баллов** - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

**«4» балла** - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» **балла** - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» **балла** - двигательное действие норматива не выполнено

*По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)*

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

«4» **балла** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. «3» балла - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» балла - двигательное действие не выполнено.

***Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:***

**-метод наблюдения.** *Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.*

*Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.*

- **вызов.** *Метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.*

- **упражнения.** *Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних зданий.*

- **комбинированный.** *Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно* ***с*** *проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.*

***По основам знаний.***

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

**«2» балла** получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность

***По уровню сформированности УУД***

**«5» баллов** выставляется за сформированные УУД

«4» **балла** ставится за УУД, в которых содержатся небольшие неточности и незначительные погрешности.

«3» балла получает за УУД, в которых имеются пробелы, нет умения использовать их в своем опыте.

«2» **балла** выставляется за отсутствие каких - либо метапредметных результатов.

**Нормативы оценки физического развития обучающихся 10- 11 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Единица измерения | Мальчики  оценка  «5» | Мальчики оценка  «4» | Мальчики оценка  «3» | Девочки  оценка  «5» | Девочки  оценка  «4» | Девочки  оценка  «3» |
| Бег 30 метров | Секунда | 4.4 | 4.7 | 5.1 | 5.0 | 5.3 | 5.7 |
| Бег 100 метров | Секунда | 13.8 | 14.2 | 15.0 | 16.2 | 17.0 | 18.0 |
| Бег 1000 мет | Мин, сек | 3.30 | 3.80 | 4.20 | 4.30 | 4.50 | 5.30 |
| Бег 2000 мет | Мин, сек |  |  |  | 10.00 | 11.10 | 12.20 |
| Бег 3000 мет | Мин, сек | 12.20 | 13.00 | 14.00 | - | - | - |
| Прыжки в длину с места | см | 230 | 210 | 200 | 185 | 175 | 155 |
| Подтягивание на высокой перекладине | Кол-во раз | 14 | 11 | 8 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук (отжимание) | Кол-во раз | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 13 |
| Наклон вперёд из положения сидя | см | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| Подъём туловища за 1 минуту (пресс) | Колич-во раз | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| Прыжки со скакалкой за 30 секунд | Кол-во раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |
| Метания гранаты 500-7000 гр на дальность | метрах | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 16 |
| Прыжки в длину с разбега | см | 440 | 380 | 360 | 370 | 330 | 310 |

**Содержание учебного предмета**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

**Базовый уровень**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Учебно-тематический план по предмету «физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Разделы и темы | Планируемые образовательные результаты учащихся | Количество часов (уроков) | Количество часов (уроков) |
| 10 класс | 10 класс | 11 класс |
| 11 класс |  |  |
| 1 | Знания о физической культуре | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Знать способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности  Знать основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, *о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.*  Формулировать и удерживать учебную задачу. | 5 | 5 |
| 3 | Физическое совершенствование:  гимнастика с основами акробатики  плавание  легкая атлетика  лыжные гонки  спортивные игры и национальные игры :  баскетбол;  волейбол;  футбол;  русская лапта.  Общеразвивающие упражнения  (в содержании соответствующих разделов программы) | Владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями.  Различать строевые команды. Чётко выполнять строевые приёмы, самостоятельно подавать команды  Описывать технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составлять комбинации из числа разученных упражнений.  Описывать технику данных упражнений и со­ставлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания.  Выполнять контрольные тесты: подтягивание, отжимание, наклон, прыжки со скакалкой  Знать стили плавания, их различия и достоинства.  Задавать вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.  Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения  Описывать технику выполнения беговых.  прыжковых, метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения  Демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых. метательных упражнений.  Применять беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила техники безопасности.  Выполнять контрольные тесты: бег 30м,100м, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м. 500м, 1000м 2000м, 3 000м, эстафетный бег,  метание гранаты  Переходить с одновременных ходов на попеременные. Преодолевать подъемы и препятствия. Проходить дистанцию до 5 км.  Уметь применять виды лыжных ходов в различной местности и владеть техникой торможения  Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе, моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли передач ведения, бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника, действия против игрока без мяча и с мячом.  Знать индивидуальные, групповые и командные действия в нападении защите.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдать правила техники безопас­ности.  Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Играть в баскетбол по правилам, знать их, участвовать в судействе.  Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, варианты техники приема передач мяча, подач мяча, нападающего удара через сетку,  варианты блокирования нападающих ударов, индивидуальные, групповые и командные действия в нападении защите.  Играть в волейбол по правилам  Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, Осуществлять судейство игры.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используя игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.  Уметь выполнять передвижения в футболе, упражнения в парах с мячами, удары по неподвижному мячу.  Знать правила игры, играть в футбол.  Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Играть в лапту. Выполнять удары битой по летящему мячу. Метать мяч в цель  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в лапту как средство активного отдыха  Уметь составлять комплексы упражнений для самостоятельных занятий и подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО | 100  15  2  20  15  20  20  5  3 | 100  15  2  20  15  20  20  5  3 |
|  | **Итого:** |  | **105** | **105** |