**Основные требования к уровню знаний и умений учащихся**

**по физической культуре**

**к окончанию 5 класса**

Обучающиеся должны **знать**:

* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.
* Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.
* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.
* Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.
* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.
* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.

Уметь:

* Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Демонстрировать: | | | |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта, с | 10,0 | 10,4 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, в теч. 30 сек., кол-во раз | 170  21 | 160  17 |
| К выносливости | Кроссовый бег 1 км | 5 мин 00 с | 5мин 30 с |
| К координации | Последовательное выполнение двух кувырков  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |