

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа является составной частью Образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №84.

 Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;

- Учебного плана МБОУ СОШ №84.

 **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.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГ ПРЕДМЕТА**

 Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

 **Уроки физической культуры** — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

 **На уроках с образовательно-познавательной направленностью** учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

 Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом.

 Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

 Продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части . но не превышает 5-7 минут.

 **Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.). Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепен­ного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

 **Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать све­дения о способах контроля величины и функциональной на­правленности физической нагрузки, о способах ее регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

 Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); ис­пользование двух режимов нагрузки — развивающею (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

 В целом каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных зада­ний учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

 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).

 Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры. Определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

 **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. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правили контроля и требования техники безопасности.

 **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».

Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

 **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.

 **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, лыжных гонок, спортивных игр).

 **Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет школьникам подготовиться к 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.

**ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с УП МБОУ СОШ №84 на 2015-2016 учебный год на преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 5-9-х классах отводится 510 часов в год, 3 урока в неделю.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРММНОГО МАТЕРИАЛА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5-9\_КЛАССОВ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | Знания о физической культуре | в процессе урока |
| 2 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | в процессе урока |
| 3 | Физическое совершенствование | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |
| 3.1 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 3.2 | Спортивные игры (баскетбол) | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 3.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 3.4 | Легкая атлетика | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 3.5 | Кроссовая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3.6 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТЫ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

 Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», 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 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

 **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** должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

 **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** должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе . согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

 **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** должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**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 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. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье.

Допинг. Концепция честного спорта.

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.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

***Спортивные игры.***

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

***Прикладно-ориентированная подготовка.*** Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

***Лыжные гонки.*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

 **КОНРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Приложение 1.**Уровень физической подготовленности учащихся 6-9 классов.

**Приложение 2**. Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), III СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

**Приложение 3.** Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), IV СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 14 лет)

**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, лыжных прогулок и туристических походов, - обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- 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.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся**

**по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я о т м е т к а выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5  | Оценка 4 | Оценка 3  | Оценка 2  |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки  | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы  |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5  | Оценка 4  | Оценка 3  | Оценка 2  |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок  | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях  | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка  |

**III. Владение способами**

**и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5  | Оценка 4  | Оценка 3 | Оценка 2  |
| Учащийся **умеет**:– самостоятельно организовать место занятий;– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги  | Учащийся:– организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;– допускает незначительные ошибки в подборе средств;– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов  | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов  |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5  | Оценка 4  | Оценка 3  | Оценка 2  |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и вы-сокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени  | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту  | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности  |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

*Виленский, М.Я.* Физическая культура. 5-7 кл. учебник для общеобразовательных учреждений /М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова, И.М.Туревский; под общей редакцией М.Я.Виленского.- Москва. Просвещение, 2015.

*Лях В.И.* Физическая культура. 8-9 кл. учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общей редакцией В.И.Ляха.- Москва. Просвещение, 2015.

**Методическое обеспечение учителя:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (М.: Просвещение. 2011г.). Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации;

* 1. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. Авторы: В.И.Лях, Г.Б.Мейксон и др. / М.Просвещение, 2011г.
	2. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. Авторы: В.И.Лях, Г.Б.Мейксон и др. / М.Просвещение, 2011г.
	3. Справочник учителя физической культуры. Авторы – составители П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель, 2011г.
	4. Настольная книга учителя физкультуры. Автор: Б.И.Мишин. / М. «Астрель», 2010г.
	5. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие / авт. – сост. П. А. Киселев, С.Б. Киселева. – 2-е изд. – М: Глобус, 2010г.
	6. Поурочные разработки по физической культуре: 5 класс / А.Ю. Патрикеев – М.: ВАКО, 2015г.
	7. Физкультура 5 классы. Поурочные планы. Авторы: Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю.Уточкин. / Волгоград. «Учитель» 2012г.
	8. Физкультура 6 классы. Поурочные планы. Авторы: Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю.Уточкин. / Волгоград. «Учитель» 2012г.

10.Физкультура 7 классы. Поурочные планы. Авторы: Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю.Уточкин. / Волгоград. «Учитель» 2012г.

11.Физкультура 8 классы. Поурочные планы. Авторы: Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю.Уточкин. / Волгоград. «Учитель» 2012г.

12.Физкультура 9 классы. Поурочные планы. Авторы: Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю.Уточкин. / Волгоград. «Учитель» 2012г.

13.Нестандартные уроки физкультуры 5 классы. Автор: С.Е. Голомидова. / Волгоград. «Учитель», 2011г.

14.Нестандартные уроки физкультуры 6 классы. Автор: Н.Ю.Никифорова. / Волгоград. «Учитель», 2011г.

15.Нестандартные уроки физкультуры 7 классы. Автор: Н.Ю.Никифорова. / Волгоград. «Учитель», 2011г.

16.Нестандартные уроки физкультуры 8 классы. Автор: Н.Ю.Никифорова. / Волгоград. «Учитель», 2011г.

22.Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие / П. А. Киселев, С. Б. Киселева, Е. П. Киселева. – М.: Планета, 2013г.

23.Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1 – 11 классы: методическое пособие / Г. И. Погадаев. – М.: Дрофа,.2010г.

24.Олимпийские игры. Познавательно – игровая деятельность. 1 – 11 класс/авт.- сост., Н.Б.Барминова (и др.) – Волгоград: Учитель 2013г.

25.Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Авторы.: Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.

27.Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»). Авторы: Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.

28. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка (серия «Работаем по новым стандартам»). Авторы: Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.

**МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечания |
| Основная школа |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.11.2 | Федеральный госу­дарственный образо­вательный стандарт основногоо общего образования. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы М.: Просвещение, 2012; | Д | Стандарт по физи­ческой культуре, при­мерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязатель­ного программно-методического обе­спечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.3 | Рабочие програм­мы по физической культуреКомплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.Москва: Просвещение. 2011Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича. Авторы: А.Н.Каинов,Г.И. Курьерова. Волгоград: Учитель, 2012. | Д |  |
| 1.4 | Физическая культура. 5-7 кл. учебник для общеобразовательных учреждений /М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова, И.М.Туревский; под общей редакцией М.Я.Виленского.- Москва. Просвещение, 2015.Физическая культура. 8-9 кл. учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общей редакцией В.И.Ляха.- Москва. Просвещение, 2015. | К | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.5 | Дидактические ма­териалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культу­ра» | Г | Комплекты разно­уровневых тематиче­ских заданий, дидак­тических карточек |
| 1.6 | Научно-популяр­ная и художествен­ная литература по физической культуре, спорту, олимпийско­му движению | Д | В составе библио­течного фонда |
| 1.7 | Методические из­дания по физической культуре для учите­лей | Д | Методические посо­бия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 2 | **Демонстрационные печатные пособия** |
| 2.1 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам. общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| **3** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
|  | ***Гимнастика*** |
| 3.1 | Стенка гимнасти­ческая | Г |  |
| 3.2 | Козёл гимнастиче­ский | Г |  |
| 3.3 | Перекладина гим­настическая (пристеночная) | Г |  |
| 3.4 | Канат для лазанья с механизмом креп­ления | Г |  |
| 3.5 | Мост гимнастиче­ский подкидной | Г |  |
| 3.6 | Скамейка гимна­стическая  | Г |  |
| 3.7 | Коврик гимнасти­ческий | К |  |
| 3.8 | Маты гимнастиче­ские | Г |  |
| 3..9 | Мяч малый (тен­нисный) | К |  |
| 3.10 | Мяч малый (мягкий) | К |  |
| 3.11 | Скакалка гимна­стическая | К |  |
| 3.12 | Палка гимнасти­ческая | К |  |
| 3.13 | Обруч гимнастиче­ский | К |  |
|  | ***Лёгкая атлетика*** |
| 3.14 | Планка для прыж­ков в высоту | Д |  |
| 3.15 | Стойки для прыж­ков в высоту | Д |  |
| 3.16 | Дорожка разметоч­ная для прыжков в длину с места | Г |  |
|  | Рулетка измерительная 5м. | Д |  |
| 3.17 | Номера нагрудные | Г |  |
|  | Секундамер | Д |  |
|  | ***Спортивные игры*** |
| 3.18 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| 3.19 | Щиты баскет­больные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 3.20 | Мячи баскетболь­ные | Г |  |
| 3.21 | Стойки волейболь­ные универсальные | Д |  |
| 3.22 | Сетка волейболь­ная | Д |  |
| 3.22 | Мячи волейболь­ные | Г |  |
| 3.24 | Табло перекидное | Д |  |
| 3.25 | Мячи футбольные | Г |  |
| 3.26 | Сетка для переноски и хранения мячей | Д |  |
| 3.27 | Номера нагрудные | Г |  |
| 3.28 | Насос для накачивания мячей | Д |  |
|  | ***Средства доврачебной помощи*** |
| 3.29 | Аптечка медицин­ская | Д |  |
| **4** | **Спортивные залы (кабинеты)** |
| 4.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для девочек, туале­тами для девочек |
| 4.2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книж­ные (полки), шкаф для одежды |
| 643 | Подсобное поме­щение для хранения инвентаря и обору­дования |  | Включает в себя стеллажи |
| **5** | **Пришкольный стадион (площадка)** |
| 5.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 5.2 | Игровое поле для футбола (мини-фут­бола) | Д |  |
| 5.3 | Лыжная трасса | Д | С небольшими от­логими склонами |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в рас­чёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учё­том средней наполняемости класса (26-30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использова­на следующая система условных обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально ого­ворённых случаев);

К - комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**Приложение 1. Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические** **способности** | **Контрольные упражнения (тест)** | **Возраст, лет** | **Уровень** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **1** | **Скоростные** | **Бег 30 м,с** | **11****12****13****14****15** | **6,3 и более****6,0****5,9****5,8****5,5** | **6,1-5,5****5,8-5,4****5,6-5,2****5,5-5,1****5,3-4,9** | **5,0 и менее****4,9****4,8****4,7****4,5** | **6,4 и более****6,3****6,2****6,1****6,0** | **6,3 -5,7****6,2-5,5****6,0-6,4****5,9-5,4****5,8-5,3** | **5,1 и менее****5,0****5,0****4,9****4,9** |
| **2** | **Координацион-ные** | **Челночный бег 3х10 м,с** | **11****12****13****14****15** | **9,7 и более****9,3****9,3****9,0****8,6** | **9,3-8,8****9,0-8,6****9,0-8,6****8,7-8,3****8,4-8,0** | **8,5 и менее****8,3****8,3****8,0****7,7** | **10,1 и более****10,0****10,0****9,9****9,7** | **9,7-9,3****9,6-9,1****9,5-9,0****9,4-9,0****9,3-8,8** | **8,9 и менее****8,8****8,7****8,6****8,5** |
| **3** | **Скоростно –силовые** | **Прыжок в длину с места, см** | **711****12****13****14****15** | **140 и менее****145****150****160****175** | **160-180****165-180****170-190****180-195****190-205** | **195 и более****200****205****210****220** | **130 и менее****135****140****145****155** | **150-175****155-175****160-180****160-180****165-185** | **185 и более****190****200****200****205** |
| **4** | **Выносливость** | **6 минутный бег, м** | **11****12****13****14****15** | **900 и менее****950****1000****1050****1100** | **1000-1100****1100-1200****1150-1250****1200-1300****1250-1350** | **1300 и более****1350****1400****1450****1500** | **700 и менее****750****800****850****900** | **850-1000****900-1050****950-1100****1000-1150****1050-1200** | **1100 и более****1150****1200****1250****1300** |
| **5** | **Гибкость** | **Наклон вперед из положения сидя, см** | **11****12****13****14****15** | **2 и менее****2****2****3****4** | **6-8****6-8****5-7****7-9****8-10** | **10 и более****10****9****11****12** | **4 и менее****5****6****7****7** | **8-10****9-11****10-12****12-14****12-14** | **15 и более****16****18****20****20** |
| **6** | **Силовые** | **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)****На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)** | **11****12****13****14****15** | **1****1****1****2****3** | **4-5****4-6****5-6****6-7****7-8** | **6 и выше****7****8****9****10** | **4 и ниже****4****5****5****5** | **10-14****11-15****12-15****13-15****12-13** | **19 и выше****20****19****17****16** |

 **Приложение 2. Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 11 до 12 лет)**

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний****(тесты)**  | **Нормативы** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой** **знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный** **знак** | **Золотой знак** |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| **1.** | **Бег на 60 м (с)** | **11,0** | **10,8** | **9,9** | **11,4** | **11,2** | **10,3** |
| **2.** | **Бег на 1,5 км (мин, с)** | **8.35** | **7.55** | **7.10** | **8.55** | **8.35** | **8.00** |
| **или на 2 км** **(мин, с)** | **10.25** | **10.00** | **9.30** | **12.30** | **12.00** | **11.30** |
| **3.** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз)** | **3** | **4** | **7** | **-** | **-** | **-** |
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)** | **-** | **-** | **-** | **9** | **11** | **17** |
| **или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)**  | **12** | **14** | **20** | **7** | **8** | **14** |
| **4.** | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу** | **Касание****пола пальцамирук** | **Касание****пола пальцамирук** | **Касание****пола пальцамирук** | **Касание****пола пальцамирук** | **Касание****пола пальцамирук** | **Касание****пола пальцамирук** |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| **5.** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **280** | **290** | **330** | **240** | **260** | **300** |
| **или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | **150** | **160** | **175** | **140** | **145** | **165** |
| **6.** | **Метание мяча весом 150 г (м)** | **25** | **28** | **34** | **14** | **18** | **22** |
| **7.** | **Бег на лыжах на 2 км (мин, с)** | **14.10** | **13.50** | **13.00** | **14.50** | **14.30** | **13.50** |
| **или на 3 км**  | **Без учета** **времени** | **Без учета** **времени** | **Без учета** **времени** | **Без учета** **времени** | **Без учета** **времени** | **Без учета** **времени** |
| **или кросс на 3 км по пересеченной местности\*** | **Без учета** **времени** | **Без учета** **времени** | **Без учета** **времени** | **Без учета** **времени** | **Без учета** **времени** | **Без учета** **времени** |
| **8.** | **Плавание 50 м (мин, с)** | **Без учета** **времени** | **Без учета** **времени** | **0.50** | **Без учета** **времени** | **Без учета** **времени** | **1.05** |
| **9.** | **Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)** | **10** | **15** | **20** | **10** | **15** | **20** |
| **или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м** | **13** | **20** | **25** | **13** | **20** | **25** |
| **10.** | **Туристский поход с проверкой туристских навыков**  | **Туристский поход на дистанцию 5 км** |
| **Количество видов испытаний (тестов)** **в возрастной группе** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| **Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*** | **6** | **7** | **8** | **6** | **7** | **8** |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

**2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.**

**3.Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды двигательной деятельности** | **Временной объем в неделю, не менее (мин )** |
| **1.** | **Утренняя гимнастика** | **105** |
| **2.** | **Обязательные учебные занятия в образовательных организациях**  | **135** |
| **3.** | **Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня**  | **120** |
| **4.** | **Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях** | **90** |
| **5.** | **Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности**  | **90** |
| **В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов** |

 **Приложение 3. Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 13 до 15 лет)**

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний** **(тесты)**  | **Нормативы** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой** **знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный** **знак** | **Золотой знак** |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| **1.** | **Бег на 60 м (с)** | **10,0** | **9,7** | **8,7** | **10,9** | **10,6** | **9,6** |
| **2.** | **Бег на 2 км (мин, с)** | **9.55** | **9.30** | **9.00** | **12.10** | **11.40** | **11.00** |
| **или на 3 км**  | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **-** | **-** | **-** |
| **3.** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)**  | **4** | **6** | **10** | **-** | **-** | **-** |
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)** | **-** | **-** | **-** | **9** | **11** | **18** |
| **или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)**  | **-** | **-** | **-** | **7** | **9** | **15** |
| **4.** | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу**  | **Касание пола пальцами рук** | **Касание пола пальцами рук** | **Достать пол ладонями** | **Касание пола пальцами рук** | **Касание пола пальцами рук** | **Касание пола пальцами рук** |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| **5.** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **330** | **350** | **390** | **280** | **290** | **330** |
| **или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | **175** | **185** | **200** | **150** | **155** | **175** |
| **6.** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** | **30** | **36** | **47** | **25** | **30** | **40** |
| **7.** | **Метание мяча весом 150 г (м)** | **30** | **35** | **40** | **18** | **21** | **26** |
| **8.** | **Бег на лыжах на 3 км (мин, с)** | **18.45** | **17.45** | **16.30** | **22.30** | **21.30** | **19.30** |
| **или на 5 км (мин, с)**  | **28.00** | **27.15** | **26.00** | **-** | **-** | **-** |
| **или кросс** **на 3 км по пересеченной местности\*** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** |
| **9.** | **Плавание** **на 50 м (мин, с)** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **0.43** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **1.05** |
| **10.** | **Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)** | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** |
| **или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)** | **18** | **25** | **30** | **18** | **25** | **30** |
| **11.** | **Туристский поход с проверкой** **туристских навыков** | **Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км** |
| **Количество видов испытаний (тестов)** **в возрастной группе** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** |
| **Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*** | **6** | **7** | **8** | **6** | **7** | **8** |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

**2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.**

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды двигательной деятельности** | **Временной объем в неделю, не менее (мин)**  |
| **1.** | **Утренняя гимнастика** | **140** |
| **2.** | **Обязательные учебные занятия в образовательных организациях**  | **135** |
| **3.** | **Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня**  | **100** |
| **4.** | **Организованные занятия в спортивных секциях** **и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях** | **90** |
| **5.** | **Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности** | **90** |
| **В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов** |