

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Управление образования Нижнесергинского муниципального района

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа д.Васькино

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «27» августа 2015 г.

Утверждено приказом № 76
от «28» августа 2015 г.
Директор МКОУ СОШ д.Васькино



Ф.З.Валиев

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре

Составитель:

Саматова Э.Г., учитель физической культуры

д.Васькино, 2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1089 от 05.03.2004 г. (с изменениями и дополнениями);
3. Приказа Минобразования РФ от 09.03.2004 №1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования (с изменениями и дополнениями);
4. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях и санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от "29" декабря 2010 г. N 189);
5. Методических рекомендаций «О преподавании предмета физическая культура в образовательных учреждениях»;
6. Примерной программы основного общего образования по физической культуре;
7. Образовательной программы школы, утвержденной приказом директора № 61 от 26.06.2015 г.;
8. Программы курса физической культуры 1-11 (В. И. Лях, А. А. Зданевич);
9. Положения о рабочей программе в МКОУ СОШ д. Васькино, утвержденного приказом № 74-2 от 27.08.2015.

Данная программа конкретизирует и расширяет содержание отдельных тем образовательного стандарта в соответствии с образовательной программой школы, дает распределение учебных часов по годам обучения и по разделам курса.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности).

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем

дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

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. В соответствии с этим, рабочая программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на **достижение следующих практических целей:**

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Реализация данной рабочей программы предполагает **формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций**. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Место предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 525 часов, из расчета 3 учебных часа в неделю в 5, 6, 7, 8 и 9 классах.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ¹.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность²

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. **ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ.** Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: **СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА**, бег на короткие, средние и **ДЛИННЫЕ** дистанции, **БАРЬЕРНЫЙ**, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, **ФУТБОЛЕ**, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

¹ Прописными буквами в тексте выделены дидактические единицы, которые подлежат изучению, но не включаются в Требования к уровню подготовки

² С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

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

ВФСК ГТО

Основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). 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.

Активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Организация и проведение самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Структура двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели: индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, упражнения адаптивной физической культуры (для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья).

Средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование распределяет дидактические единицы стандарта по классам и учебным темам, определяет количество учебных часов, перечень контрольно-диагностических работ.

Прописными буквами в тексте выделены дидактические единицы, которые подлежат изучению, но не включаются в Требования к уровню подготовки.

Конкретные сроки изучения дидактических единиц федерального компонента государственного образовательного стандарта указаны в календарно-тематическом планировании.

5 класс

Тема, общее количество часов	Дидактические единицы	Контрольно-диагностические работы
Основы знаний о физической культуре	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p>ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ³.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). 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.</p>	<p>Тест: «Показатели здоровья человека».</p>

<p>Легкая атлетика</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.</p>	<p>Тест: «Показатели физического развития человека».</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	<p>Тест: «Комплексы упражнений».</p>
<p>Спортивные игры (баскетбол)</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе. Специальная подготовка: баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	<p>Тест: «Правила игры в баскетболе»</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	<p>Тест: «Техника безопасности по лыжной подготовке»</p>
<p>Спортивные игры (волейбол)</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК</p>	<p>Тест: «Правила игры в волейболе».</p>

	ГТО по разделам базовых видов спорта.	
Кроссовая подготовка	<p style="text-align: center;">СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ</p> <p>Основы физической культуры и здорового образа жизни Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	Тест: «Соблюдение режимов физической нагрузки».
Легкая атлетика	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	Тест: «Развитие физической подготовленности человека».
Плавание	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	Тест: «Виды плавания».
Спортивные игры (футбол)	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в ФУТБОЛЕ, мини-футболе. .Специальная подготовка: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	Тест: «Правила игры в футболе».

--	--	--

6 класс

Тема, общее количество часов	Дидактические единицы	Контрольно-диагностические работы
<p>Основы знаний о физической культуре 6 часа</p>	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И</p>	<p>Тест: « Показатели здоровья человека».</p>

ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ⁴.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к

4

Прописными буквами в тексте выделены дидактические единицы, которые подлежат изучению, но не включаются в Требования к уровню подготовки

	сдаче норм ВФСК ГТО.	
Легкая атлетика 15 часов	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Легкая атлетика: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.</p>	Тест : «Показатели физического развития человека».
Спортивные игры (футбол) 11 часов	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в ФУТБОЛЕ, мини-футболе.</p> <p>.Специальная подготовка: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	Тест: « Правила игры в футболе».
Кроссовая подготовка 6 часа	<p>СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ</p> <p>Основы физической культуры и здорового образа жизни</p>	Тест : «Показатели физического развития человека»

	<p>Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	
Подвижные игры 5 часов	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Спортивные игры</p> <p>УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.</p> <p>ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.</p> <p>Народная лапта, русская лапта.</p> <p>Пионербол. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	Тест: «Элементы техники национальных видов спорта».
Спортивные игры (баскетбол) 7 часов	Спортивно-оздоровительная	Тест: «Правила игры в баскетболе».

	<p>деятельность</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.</p> <p>Специальная подготовка: баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;</p> <p>Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики 14 часов</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	<p>Тест: «Комплексы упражнений».</p>

<p>Лыжная подготовка 20 часов</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	<p>Тест: «Техника безопасности по лыжной подготовке».</p>
<p>Спортивные игры (волейбол) 12 часов</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	<p>Тест: «Правила игры в волейбол».</p>
<p>Плавание 1 час</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО</p>	<p>Тест: «Виды плавания».</p>

	по разделам базовых видов спорта.	
--	-----------------------------------	--

7 класс

Тема, общее количество часов	Дидактические единицы	Контрольно-диагностические работы
<p>Основы знаний о физической культуре часа</p>	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ</p>	<p>Тест: « Показатели здоровья человека».</p>

	<p>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ⁵.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). 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.</p>	
Спортивные игры (футбол) часов	Спортивно-оздоровительная	Тест: «Правила игры в футбол»

5

Прописными буквами в тексте выделены дидактические единицы, которые подлежат изучению, но не включаются в Требования к уровню подготовки

	<p>деятельность Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в ФУТБОЛЕ, мини-футболе. .Специальная подготовка: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;</p> <p>Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики часов</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов</p>	<p>Тест: «Комплексы упражнений».</p>

	спорта.	
Спортивные игры (волейбол) часов	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.</p> <p>волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.</p> <p>Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	Тест: «Правила игры в волейболе».
Лыжная подготовка 20 часов	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	Тест: «Техника безопасности по лыжной подготовке»
Спортивные игры (баскетбол) 7 часов	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.</p> <p>Специальная подготовка:</p>	Тест: «Правила игры в баскетбол»

	<p>баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;</p> <p>Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	
Кроссовая подготовка часа	<p>СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ</p> <p>Основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	Тест: «Показатели физического развития человека»
Легкая атлетика часов	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Легкая атлетика: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на</p>	Тест: «Показатели физического развития человека»

	короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.	
Плавание 1 час	Спортивно-оздоровительная деятельность Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.	Тест: «Виды плавания»

8 класс

Тема, общее количество часов	Дидактические единицы	Контрольно-диагностические работы
Основы знаний о физической культуре часа	Основы физической культуры и здорового образа жизни Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы	Тест: «Показатели здоровья человека»

	<p>физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ⁶.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и</p>	
--	--	--

6

Прописными буквами в тексте выделены дидактические единицы, которые подлежат изучению, но не включаются в Требования к уровню подготовки

	<p>олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). 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.</p>	
<p>Спортивные игры (футбол) часов</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в ФУТБОЛЕ, мини-футболе. .Специальная подготовка: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	<p>Тест: «Правила игры в футбол»</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики часов</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Тест: «Комплексы упражнений»</p>

	<p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	
<p>Спортивные игры (волейбол) часов</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.</p> <p>волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.</p> <p>Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	<p>Тест: « Правила игры в волейбол»</p>
<p>Лыжная подготовка 20 часов</p>	<p>Спортивно-оздоровительная</p>	<p>Тест: « Техника безопасности по лыжной подготовке»</p>

	<p>деятельность</p> <p>Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	
Спортивные игры (баскетбол) 7 часов	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.</p> <p>Специальная подготовка:</p> <p>баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	
Кроссовая подготовка часа	<p>СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ</p> <p>Основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p>Двигательные действия,</p>	Тест: «Показатели физического развития человека»

	<p>физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	
Легкая атлетика часов	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Легкая атлетика: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.</p> <p>Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	
Плавание 1 час	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых</p>	Тест : «Виды плавания»

	видов спорта.	
--	---------------	--

9 класс

Тема, общее количество часов	Дидактические единицы	Контрольно-диагностические работы
<p>Основы знаний о физической культуре 3 часа</p>	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ⁷.</p>	<p>Тест: «Показатели здоровья человека»</p>

7

Прописными буквами в тексте выделены дидактические единицы, которые подлежат изучению, но не включаются в Требования к уровню подготовки

	<p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). 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.</p>	
<p>Легкая атлетика 19 часов</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Легкая атлетика: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся</p>	<p>Тест: «Показатели физического развития человека»</p>

	к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.	
Спортивные игры (футбол) 7 часов	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в ФУТБОЛЕ, мини-футболе.</p> <p>.Специальная подготовка:</p> <p>футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;</p>	Тест: « Правила игры в футбол»
Спортивные игры (баскетбол) 11 часов	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.</p> <p>Специальная подготовка:</p> <p>баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	Тест: «Правила игры в баскетбол»
Спортивные игры (волейбол) 13 часов	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в</p>	Тест: «Правила игры в волейбол»

	<p>волейболе.</p> <p>волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	
Лыжная подготовка 20 часов	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	Тест «Лыжная подготовка»
Основы туристской подготовки 1 час	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность⁸</p> <p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Основы туристской подготовки.</p> <p>Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	Тест: «Подготовка и проведение туристического похода»

8

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона

<p>Гимнастика с элементами акробатики 14 часов</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p>	<p>Тест: «Комплексы упражнений»</p>
<p>Кроссовая подготовка 5 часа</p>	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.</p>	<p>Тест: «Показатели физического развития человека»</p>

	Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.	
Плавание 1 час	Спортивно-оздоровительная деятельность Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.	Тест: «Виды плавания»

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- способы двигательной деятельности, творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- положительно относиться к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний;
- использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО;
- активно применять в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

Выполнение заданий текущего контроля (тестовые проверочные работы)

Отметка «5»: ответ содержит 90–100% элементов знаний.

Отметка «4»: ответ содержит 70–89% элементов знаний.

Отметка «3»: ответ содержит 50–69% элементов знаний.

Отметка «2»: ответ содержит менее 50% элементов знаний.

Оценка устного ответа, письменной контрольной работы (задания со свободно конструируемым ответом):

Отметка «5» ставится, если в ответе присутствуют все понятия, составляющие содержание данной темы (основные законы и теории химии, закономерности протекания химических реакций, общие научные принципы производства неорганических и органических веществ и др.), а степень их раскрытия соответствует уровню, который предусмотрен государственным образовательным стандартом. Ответ демонстрирует овладение учащимся ключевыми умениями, отвечающими требованиям стандарта к уровню подготовки выпускников (грамотное владение химическим языком, использование химической номенклатуры – «тривиальной» или международной, умение классифицировать вещества и реакции, терминологически грамотно характеризовать любой химический процесс, объяснять обусловленность свойств и применения веществ их строением и составом, сущность и закономерность протекания изученных видов реакций). В ответе возможная одна несущественная ошибка.

Отметка «4» ставится, если в ответе присутствуют все понятия, составляющие основу содержания темы, но при их раскрытии допущены неточности, которые свидетельствуют о недостаточном уровне овладения отдельными ключевыми умениями (ошибки при определении классификационных признаков веществ, использовании номенклатуры, написании уравнений химических реакций и т.п.).

Отметка «3» ставится, если ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка или ответ неполный, несвязный (отсутствуют некоторые понятия, необходимые для раскрытия основного содержания темы); в ответе проявляется недостаточная системность знаний или недостаточный уровень владения соответствующими ключевыми умениями.

Отметка «2» ставится, если при ответе обнаружено непонимание учащимся основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые учащийся не может исправить при наводящих вопросах учителя.

Отметка «1» при отсутствии ответа.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1— 4,8 5,0— 4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9— 5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0— 7,7 7,9— 7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3— 8,7 9,3— 8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195— 210 205— 220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170— 190 170— 190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300— 1400 1300— 1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—

	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечание
БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)	
Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	Д
Авторские рабочие программы по физической культуре Погадаев Г.И.	Д
Учебник по физической культуре для обучающихся 10-11 классы /Т.В.Петрова, Ю.А.Капылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров. - М.:Вентана-Граф, 2012.	К
Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г
Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению «Твой олимпийский учебник», пособие для олимпийского образования/А.Т. Контанистов-1 глава; В.В. Столбов, С.А.Иванов, В.С.Родиченко.; Ваш ребенок: азбука здоровья и развития / Е.А. Бабенкова, В.В. Зайцева.	Д
Методические издания по физической культуре для учителей «В помощь преподавателю физической культуры»/Жимоедов А.С., «Мини-футбол» -игра для всех/ В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев – М.: Советский спорт, 2008.	Д
ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ	
Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности (в коридоре)	Д
Плакаты методические по гигиене 20 таблиц демонстрационные, объяснительный текст к таблицам (в кабинете биологии)	Д
ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ	
Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура», фильм « От Олимпии до Сочи»; « анатомия и физиология человека»; « Здоровый образ жизни»	Д
ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ	
Телевизор с универсальной подставкой (в кабинете биологии)	Д
ДВД с комплектом дисков, видеомагнитофон с комплектом кассет (анатомия и физиология человека), в кабинете биологии	Д
Радиомикрофон (петличный), (в директорской)	Д
Мегафон	
Мультимедийный компьютер (в кабинете информатики)	Д
Сканер (в кабинете информатике)	Д
Принтер лазерный (в кабинете биологии)	Д
Копировальный аппарат(в директорской)	Д
Цифровой ресурс 1С. Образование- (оказание ПМП)	Д
Цифровая фотокамера(в кабинете у директора)	Д
Мультимедиапроектор (в кабинете информатики)	Д
Экран (на штативе или навесной); (в кабинете информатике)	Д

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ	
Гимнастика	
Стенка гимнастическая	Г
Бревно гимнастическое высокое	Г
Козел гимнастический	Г
Конь гимнастический	
Перекладина гимнастическая	Г
Брусья гимнастические, параллельные	
Канат для лазания, с механизмом крепления	Г
Скамейка гимнастическая жесткая	
Комплект навесного оборудования	Г
Скамья атлетическая, вертикальная	
Скамья атлетическая, наклонная	
Стойка для штанги	
Штанги тренировочные	
Гантели наборные	
Коврик гимнастический	
Акробатическая дорожка	К
Маты борцовские	
Маты гимнастические	
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г
Мяч малый (теннисный)	К
Скакалка гимнастическая	К
Мяч малый (мягкий)	К
Палка гимнастическая	К
Обруч гимнастический	К
Коврики массажные	Г
Секундомер	Д
Пылесос	Д
Сетка для переноса малых мячей	Д
Легкая атлетика	
Планка для прыжков в высоту	Д
Стойки для прыжков в высоту	Д
Барьеры л/а тренировочные	
Флажки разметочные на опоре	Г
Лента финишная	Д
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г
Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
Номера нагрудные	Г

Спортивные игры	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г
Мячи баскетбольные	Г
Сетка для переноса и хранения мячей	Д
Стойки волейбольные универсальные	Д
Сетка волейбольная	Д
Мячи волейбольные	Г
Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д
Ворота для мини-футбола	Д
Сетка для ворот мини-футбола	Д
Мячи футбольные	Г
Номера нагрудные	Г
Компрессор для накачивания мячей	Д
Туризм	
Палатки туристские (двух местные)	Г
Рюкзаки туристские	Г
Измерительные приборы	
Тонометр автоматический	Д
Весы медицинские с ростомером	Д
Средства до врачебной помощи	
Аптечка медицинская	Д
Дополнительный инвентарь	
Доска аудиторная с магнитной поверхностью (в кабинете информатики)	Д
СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ	
Спортивный зал игровой	
Зоны рекреации	
Кабинет учителя	
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)	
Легкоатлетическая дорожка	Д
Сектор для прыжков в длину	Д
Игровое поле для футбола (мини-футбола)	
Гимнастический городок	Д
Полоса препятствий	Д
Лыжная трасса	Д
Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе (в подсобном помещении)	Д