

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 РОССИИ<sup>1</sup>.**

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 деятельность<sup>2</sup>**

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.**

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

<sup>2</sup> 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
<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<p><b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b></p> <p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p><b>ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ<sup>3</sup>.</b></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><b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>          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><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>          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><b>Спортивные игры (баскетбол)</b></p>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>          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><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>          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><b>Спортивные игры (волейбол)</b></p>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>          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.	
<b>Кроссовая подготовка</b>	<p style="text-align: center;"><b>СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ</b></p> <p><b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>  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».
<b>Легкая атлетика</b>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>  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».
<b>Плавание</b>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>  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».
<b>Спортивные игры (футбол)</b>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>  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><b>Основы знаний о физической культуре 6 часа</b></p>	<p><b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b></p> <p>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  
РОССИИ<sup>4</sup>.

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.	
<b>Легкая атлетика 15 часов</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> 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.	Тест : «Показатели физического развития человека».
<b>Спортивные игры (футбол) 11 часов</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> 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.	Тест: « Правила игры в футболе».
<b>Кроссовая подготовка 6 часа</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ</b> <b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>	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>	
<b>Подвижные игры 5 часов</b>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></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».
<b>Спортивные игры (баскетбол) 7 часов</b>	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><b>Гимнастика с элементами акробатики 14 часов</b></p>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></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. <b>ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ.</b> 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><b>Лыжная подготовка 20 часов</b></p>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>          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><b>Спортивные игры (волейбол) 12 часов</b></p>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>          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><b>Плавание 1 час</b></p>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>          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><b>Основы знаний о физической культуре часа</b></p>	<p><b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>            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>ОЛИМПИСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ</p>	<p>Тест: « Показатели здоровья человека».</p>



	<p><b>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ<sup>5</sup>.</b></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>	
<b>Спортивные игры (футбол) часов</b>	<b>Спортивно-оздоровительная</b>	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><b>деятельность</b>          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><b>Гимнастика с элементами акробатики часов</b></p>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>          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. <b>ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ.</b> 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.	
<b>Спортивные игры (волейбол) часов</b>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></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».
<b>Лыжная подготовка 20 часов</b>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></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»
<b>Спортивные игры (баскетбол) 7 часов</b>	<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>	
<b>Кроссовая подготовка часа</b>	<p><b>СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ</b></p> <p><b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b></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»
<b>Легкая атлетика часов</b>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></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.	
<b>Плавание 1 час</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> 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

<b>Тема, общее количество часов</b>	<b>Дидактические единицы</b>	<b>Контрольно-диагностические работы</b>
<b>Основы знаний о физической культуре часа</b>	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b> 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 РОССИИ<sup>6</sup>.</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><b>Спортивные игры (футбол) часов</b></p>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>  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><b>Гимнастика с элементами акробатики часов</b></p>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></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><b>Спортивные игры (волейбол) часов</b></p>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></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><b>Лыжная подготовка 20 часов</b></p>	<p><b>Спортивно-оздоровительная</b></p>	<p>Тест: « Техника безопасности по лыжной подготовке»</p>



	<p><b>деятельность</b></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>	
<b>Спортивные игры (баскетбол) 7 часов</b>	<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>	
<b>Кроссовая подготовка часа</b>	<p><b>СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ</b></p> <p><b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b></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>	
<b>Легкая атлетика часов</b>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></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>	
<b>Плавание 1 час</b>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></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><b>Основы знаний о физической культуре 3 часа</b></p>	<p><b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>            Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.            Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).             ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ<sup>7</sup>.</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><b>Легкая атлетика 19 часов</b></p>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></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.	
<b>Спортивные игры (футбол) 7 часов</b>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></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»
<b>Спортивные игры (баскетбол) 11 часов</b>	<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»
<b>Спортивные игры (волейбол) 13 часов</b>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></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>	
<b>Лыжная подготовка 20 часов</b>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></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»
<b>Основы туристской подготовки 1 час</b>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность<sup>8</sup></b></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><b>Гимнастика с элементами акробатики 14 часов</b></p>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></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. <b>ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ</b>. 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><b>Кроссовая подготовка 5 часа</b></p>	<p><b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b></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.	
<b>Плавание 1 час</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> 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**

<b>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Примечание</b>
<b>БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)</b>	
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
<b>ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ</b>	
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
<b>ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ</b>	
Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура», фильм « От Олимпии до Сочи»; « анатомия и физиология человека»; « Здоровый образ жизни»	Д
<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ</b>	
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

<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>	
<b>Гимнастика</b>	
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
<b>Легкая атлетика</b>	
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

<b>Спортивные игры</b>	
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
<b>Туризм</b>	
Палатки туристские (двух местные)	Г
Рюкзаки туристские	Г
<b>Измерительные приборы</b>	
Тонометр автоматический	Д
Весы медицинские с ростомером	Д
<b>Средства до врачебной помощи</b>	
Аптечка медицинская	Д
<b>Дополнительный инвентарь</b>	
Доска аудиторная с магнитной поверхностью (в кабинете информатики)	Д
<b>СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ</b>	
Спортивный зал игровой	
Зоны рекреации	
Кабинет учителя	
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
<b>ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)</b>	
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