

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 среднего общего образования по физической культуре

Составитель:

Саматова Э.Г., учитель физической культуры

д.Васькино, 2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа среднего 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 05.03.2004г. (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 среднего общего образования по физической культуре;
7. Образовательной программы школы, утвержденной приказом директора № 61 от 26.06.2015г.;
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.

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.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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 среднего общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;

- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Место предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 210 часов, из расчета 3 учебных часа в неделю в 10 и 11 классах.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Физическая культура и основы здорового образа жизни

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

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ¹.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность²

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); **ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.**

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; **ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.**

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

² С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование распределяет дидактические единицы стандарта по классам и учебным темам, определяет количество учебных часов и 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.

10 класс

Тема, общее количество часов	Дидактические единицы	Контрольно-диагностические работы
<p>Знания о физической культуре 2 часа</p>	<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания.</p>	<p>Тест: «Показатели здоровья человека»</p>
<p>Легкая атлетика 23 часа</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных: в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега;</p> <p>Прикладная физическая подготовка Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;</p>	<p>Тест: «Показатели физического развития человека»</p>

	<p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p>	
Футбол 8 часов	<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни .Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе);</p>	Тест: «Правила игры в футбол»
Баскетбол 11 часов	<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни .Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе); Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p>	Тест: «Правила игры в баскетбол».
Волейбол 12 часов	<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни .Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (в волейболе);</p>	Тест: «Правила игры в волейбол».
Лыжная подготовка 16 часов	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции при передвижениях на лыжах; Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов,</p>	Тест: «техника безопасности по лыжной подготовке».

	предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
Гимнастика 20 часов	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p>ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p>	Тест: « Определение типа телосложения»; « Осанка человека»; « Комплекс упражнений».
Кроссовая подготовка 9 часов	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие, средние и длинные дистанции;</p> <p>Прикладная физическая подготовка Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p>	Тест: « Кроссовая подготовка».

<p>Плавание 2 часа</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в плавании;</p> <p>Прикладная физическая подготовка ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.</p>	<p>Тест: «Виды плавания».</p>
-------------------------------	--	-------------------------------

<p>Единоборство 2 часа</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).</p> <p>Прикладная физическая подготовка Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.</p>	<p>Тест: «Самооборона».</p>
-----------------------------------	---	-----------------------------

11 класс

<p>Тема, общее количество часов</p>	<p>Дидактические единицы</p>	<p>Контрольно-диагностические работы</p>
<p>Знания о физической культуре 2 часа</p>	<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания.</p>	<p>Тест: «Показатели здоровья человека»</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 23 часов</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных: в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега;</p> <p>Прикладная физическая подготовка Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p>	<p>Тест: «Показатели физического развития человека»</p>
<p>Футбол 8 часов</p>	<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни .Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе);</p>	<p>Тест: « Правила игры в футбол».</p>
<p>Баскетбол 11 часов</p>	<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни .Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх</p>	<p>Тест: « Правила игры в баскетбол»</p>

	(баскетболе); Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
Волейбол 12 часов	<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (в волейболе);</p>	Тест : « Правила игры в волейбол»
Лыжная подготовка 16 часов	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции при передвижениях на лыжах;</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p>	Тест: « Техника безопасности по лыжной подготовке».
Гимнастика 20 часов	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p>ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в</p>	Тест: « Определение типа телосложения»; « Осанка человека»; « Комплекс упражнений».

	<p>индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p>	
<p>Кроссовая подготовка 9 часов</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p>ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p>	<p>Тест : «Кроссовая подготовка»</p>
<p>Плавание 2 часа</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в плавании;</p> <p>Прикладная физическая подготовка</p> <p>ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.</p>	<p>Тест: « Виды плавания».</p>
<p>Единоборство 2 часа</p>	<p>Прикладная физическая подготовка</p> <p>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.</p>	<p>Тест: « Самооборона»</p>

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

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 возможна 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.

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

Демонстрировать:

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
БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)
Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)
Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)
Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)
Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень)
Авторские рабочие программы по физической культуре Погадаев Г.И.
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.
Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»
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.
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.
ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ
Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности (в коридоре)
Плакаты методические по гигиене 20 таблиц демонстрационные, объяснительный текст к таблицам (в кабинете биологии)
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»
ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ
Телевизор с универсальной подставкой (в кабинете биологии)
ДВД с комплектом дисков, видеомэгафон с комплектом кассет (анатомия и физиология человека), в кабинете биологии
Радиомикрофон (петличный), (в директорской)
Мегафон
Мультимедийный компьютер (в кабинете информатики)
Сканер (в кабинете информатике)
Принтер лазерный (в кабинете биологии)
Копировальный аппарат(в директорской)
Цифровой ресурс 1С. Образование- (оказание ПМП)
Цифровая фотокамера(в кабинете у директора)
Мультимедиапроектор (в кабинете информатики)
Экран (на штативе или навесной); (в кабинете информатике)
УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
Гимнастика
Стенка гимнастическая
Козел гимнастический
Конь гимнастический
Перекладина гимнастическая

Брусья гимнастические, параллельные
Канат для лазания
Скамейка гимнастическая жесткая
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая, наклонная
Стойка для штанги
Штанги тренировочные
Гантели наборные
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Мяч малый (мягкий)
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Секундомер
Сетка для переноса малых мячей
Легкая атлетика
Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10м;)
Номера нагрудные

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