


**Краевое государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Дивногорский колледж-интернат олимпийского резерва»**

Рассмотрено на
заседании
цикловой комиссии,
председатель комиссии

Л.И. Шевернова
«31» августа 2017г.

Согласовано:
заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе 
О.В. Табинова
«11» 08 2017г.

Утверждено:
директор КГАПОУ
«ДКИОР»

В.Н. Михайлов
«31» 08 2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Избранный вид спорта

название учебного предмета

7-8

классы

Составитель:
Бобкова А.И.
учитель избранного вида спорта

Дивногорск, 2017г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного образования, Примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11-х классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011), а также программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-11 класс, под ред. А.П. Матвеева. Курган 2009 г.

Общая характеристика учебного предмета

Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и в тренировочных занятиях.

Цель школьного образования по избранному виду спорта– формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний об избранных видах спорта, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Форма контроля

Анализ выполнения заданий для самостоятельной работы. Наблюдение и оценка демонстрации обучающимися знаний и практических умений по изучаемым темам. Решение заданий в тестовой форме, устный опрос (собеседование).

Место предмета в учебном плане

Курс «Избранный вид спорта» в соответствии с базисным учебным планом основного общего образования изучается в 7,8 классах из расчета 1 час в неделю для каждой параллели. 7 класс – 35 часов; 8 класс – 35 часов. Суммарное количество часов на основании учебного плана составляет 70 часов,

Планируемые результаты освоения курса «Избранный вид спорта».

Требования к результатам освоения курса избранного вида спорта в основной школе определяются ключевыми задачами общего образования, отражающими индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Избранного вида спорта». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности избранного вида спорта для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий избранным видом спорта, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий избранным видом спорта;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях избранным видом спорта;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по избранному виду спорта.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Избранный вид спорта», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание избранного вида спорта как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий;

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Избранный вид спорта». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической и тактической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по избранному виду спорта разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать

физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по избранному виду спорта по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о избранном виде спорта, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**Содержание тем учебного предмета
7 класс (35 часов)**

История избранного вида спорта (5 часов).

Зарождение и развитие избранного вида спорта в России и в мире. Вид спорта в программе Олимпийских игр(зимние/ летние).Виды спорта не входящие в программу олимпийских игр. Достижения в избранном виде спорта спортсменов Красноярского края на международной арене. Современное состояние вида спорта в России и странах мира (перспективы, развитие) Международные организации и объединения по избранному виду спорта. Федерации по видам спорта.

Основы соревнований по избранному виду спорта (5 часов).

Правила соревнований, виды соревнований, дисциплины, категории участников. Санкции за нарушения правил соревнований Определение победителей и награждение в соревнованиях. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) Спортивное судейство

Физические качества в спорте (основные понятия). Физическое развитие человека (6 часов).

Характеристика Физических качеств. Сенситивные периоды развития. Нормативы (тесты) определяющие развитие Физических качеств и

способностей занимающихся Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, и развитием физических качеств.

Профессионально - прикладная физическая подготовка. Адаптивная физическая культура.

Итоговая контрольная работа в форме теста (1 час)

Содержание учебного предмета 8 класс (35 часов)

История избранного вида спорта. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в современной России и СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Избранный вид спорта в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Спорт (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Тематическое планирование 7 класс

Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Зарождение и развитие избранного вида спорта в России.	Работать с литературными источниками. Осуществлять поиск информации по ИВС.
Зарождение и развитие избранного вида спорта в России в мире.	Работать с литературными источниками. Осуществлять поиск информации по ИВС.
Вид спорта в программе Олимпийских игр.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
Достижения в избранном виде спорта спортсменов РФ на Олимпийских играх, чемпионате Мира, чемпионате Европы	планировать собственные достижения в избранном виде спорта (в зависимости от цикла).
Развитие избранного вида спорта в	Ставить цели, мотивировать деятельность

Красноярском крае	занимающихся физической культурой и спортом.
Достижения красноярских спортсменов на соревнованиях современного уровня	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся к достижению высоких результатов в спорте.
Современное состояние вида спорта в России и странах мира (перспективы, развитие)	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом.
Международные организации и объединения по избранному виду спорта.	Рационально планировать Учебную деятельность. Искать дополнительную информацию в электронных источниках.
Значение и виды соревнований. Регламент и способы проведения соревнований	Составлять план проведения соревнований. Составлять итоговый протокол по избранному виду спорта.
Правила проведения соревнований	Осуществлять поиск информации по ИВС в сети интернет.
Определение победителей и награждение в соревнованиях.	Составлять план проведения соревнований. Составлять итоговый протокол по избранному виду спорта.
<i>Спортивное судейство соревнований по избранному виду спорта</i>	Заполнять карточку- представление на судейскую категорию. Разбираться в критериях, применяемых для повышения судейской категории.
Места проведения соревнований, оборудование	
Медицинское обслуживание соревнований и обеспечение безопасности участников соревнований	вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений
Роль и функции тренера в процессе соревнований	Использовать информационно-коммуникационные технологии для избежания в дальнейшем ошибок в практике избранного вида спорта.

Тематическое планирование 8 класс

Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Зарождение избранного вида спорта	Работать с литературными источниками. Осуществлять поиск информации по ИВС.
Развитие избранного вида спорта	Работать с литературными источниками. Осуществлять поиск информации по ИВС.
Развитие избранного вида спорта в России.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
Вид спорта в программе Олимпийских игр.	планировать собственные достижения в избранном виде спорта (в зависимости от цикла).
Вид спорта не входящий в программу	Ставить цели, мотивировать деятельность

Олимпийских игр.	занимающихся физической культурой и спортом.
Участие российских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира, чемпионатах Европы в избранном виде спорта.	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся к достижению высоких результатов в спорте.
Достижения спортсменов на международной арене.	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом.
История развития избранного вида спорта в Красноярском крае.	Рационально планировать Учебную деятельность. Искать дополнительную информацию в электронных источниках.
Достижения в избранном виде спорта спортсменов Красноярского края на международной арене.	Составлять план проведения соревнований. Составлять итоговый протокол по избранному виду спорта.
Современное состояние вида спорта в России и странах мира	Осуществлять поиск информации по ИВС в сети интернет.
Современное состояние вида спорта в России и странах мира, перспективы, развитие.	Составлять план проведения соревнований. Составлять итоговый протокол по избранному виду спорта.
Международные организации и объединения по избранному виду спорта	Заполнять карточку- представление на судейскую категорию. Разбираться в критериях, применяемых для повышения судейской категории.
Правила соревнований	Уметь применять знания
Виды соревнований	вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений
Санкции за нарушения правил соревнований.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для избежания в дальнейшем ошибок в практике избранного вида спорта.
Категории участников соревнований	Работать с литературными источниками. Осуществлять поиск информации по ИВС.
Весовые возрастные категории, процедура и порядок	Работать с литературными источниками. Осуществлять поиск информации по ИВС.
Определение победителей и награждение в соревнованиях	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
Системы проведения соревнований. Виды награждения.	планировать собственные достижения в избранном виде спорта (в зависимости от цикла).
Порядок фиксирования мировых, национальных рекордов.	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом.
Порядок фиксирования региональных, краевых рекордов.	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся к достижению высоких результатов в спорте.
Физическое качество быстрота. Формы	Ставить цели, мотивировать деятельность

проявления быстроты	занимающихся физической культурой и спортом.
Физическое качество выносливость	Рационально планировать Учебную деятельность. Искать дополнительную информацию в электронных источниках.
Выносливость и возрастные проявления выносливости.	Составлять план проведения соревнований. Составлять итоговый протокол по избранному виду спорта.
Физическое качество сила.	Осуществлять поиск информации по ИВС в сети интернет.
Формы проявления силы	Составлять план проведения соревнований. Составлять итоговый протокол по избранному виду спорта.
Физическое качество гибкость. Формы проявления гибкости	Заполнять карточку- представление на судейскую категорию. Разбираться в критериях, применяемых для повышения судейской категории.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Программа дисциплины «ИВС» реализуется в учебных кабинетах.

Оборудование учебных кабинетов:

ученические парты (посадочных мест – 14)

ученические стулья - 14

классная доска-1

экран для мультимедиа проектора-1;

Технические средства обучения:

компьютер стационарный-1,

мультимедиа проектор-1.

Список литературы

Литература для обучающихся:

1. Абзалов, Н.И. «Теория и методика физической культуры и спорта», М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО "Казан. (Приволж.),
2. Бароненко В. А. «Здоровье и физическая культура студента»: - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.//
3. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А..«Здоровье и физическая культура студента» - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.
4. Степаненкова Э.Я., «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», Издательство: Академия, 2006,-368с
5. Электронный ресурс: «Технология спортивной тренировки». <http://tst.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/plavanie>

Литература для преподавателей:

1. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. -

2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2012. - 144 с.
<http://znanium.com/bookread.php?book=495879>

2. Карпенко, Е. Н.: игровой метод обучения: учеб. пособие для вузов / Е. Н. Карпенко, Т. П. Коротнова, Е. Н. Кошкодан. - М.: Олимпия Пресс, 2006- 48 с.

3. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с.
<http://znanium.com/bookread.php?book=357794>

4. Мирзоев О.М. «Применение восстановительных средств в спорте», Издательство: СпортАкадемПресс, 2000, -104 с.

5. Р. Слимейкер, Р. Браунинг «Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость», Издательство: Тулома, 2007, -258с

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать Избранный вид спорта как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины спорта, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник самоконтроля в избранном виде спорта, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия по избранному виду спорта с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств необходимых для избранного вида спорта.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Система оценки результатов освоения учебного предмета

- Критерии оценивания за устный ответ:
- **Отметка «5»**
- Учащийся логично строит монологическое высказывание в связи с прочитанным текстом и в соответствии с коммуникативной задачей, сформулированной в задании. Учащийся демонстрирует умение сообщать факты/события, связанные с обсуждаемой проблемой, в том числе используя информацию из текста; выражает и аргументирует свое отношение к данной теме. Объем высказывания не менее 12 фраз
- **Отметка «4»**
- Учащийся логично строит монологическое высказывание в связи с прочитанным текстом и в соответствии с коммуникативной задачей, сформулированной в задании. Учащийся демонстрирует умение сообщать факты/события, связанные с обсуждаемой проблемой, в том числе используя информацию из текста; выражает свое отношение к данной проблеме, но не аргументирует его. Используемые лексические единицы и грамматические структуры соответствуют поставленной коммуникативной задаче. Ошибки практически отсутствуют. Речь отвечающего понятна, фонематические ошибки отсутствуют. Объем высказывания менее 12 фраз
- **Отметка «3»**
- Учащийся строит монологическое высказывание в связи с прочитанным текстом и в соответствии с коммуникативной задачей, сформулированной в задании. Но высказывание не содержит аргументации; не всегда логично, имеются повторы. Используется ограниченный словарный запас, допускаются ошибки в употреблении лексики, которые затрудняют понимание текста В ответе имеются многочисленные грамматические ошибки Речь отвечающего в целом понятна, учащийся в основном соблюдает интонационный рисунок Социокультурные знания неточно использованы в соответствии с ситуацией общения Объем высказывания 7-8 фраз
- **Отметка «2»**

- Учащийся не понял содержание текста и не может сделать сообщение в связи с прочитанным, выразить и аргументировать свое отношение к проблеме, затронутой в тексте.

-

- Критерии оценивания (письменная работа)

- **отметка «5»:**

- Учащийся выполнил письменное задание (ситуационную задачу) и обосновал свои действия, грамотно применив соответствующие умения и теоретические знания в конкретной чрезвычайной ситуации;

- **отметка «4»:**

- Учащийся выполнил письменное задание (ситуационную задачу), но допустил незначительные ошибки или некоторые неточности при объяснении или обосновании своих действий;

- **отметка «3»:**

- Учащийся в основном справился с заданием, но не смог объяснить или обосновать свои действия;

- **отметка «2»:**

- Учащийся не смог выполнить задание даже при помощи учителя

- Критерии оценок тестовых работ:

- 20% работы-«2»

- 40% работы- «3»

- 60% работы-«4»

- 80% работы-«5»