

ПРИНЯТО
на педагогическом совете Лицея
Протокол от 08.02. 2022г. №6

УТВЕРЖДЕНО
Директором МБОУ «Лицей №1 г.Инты»
приказ от 28.02.2022г. № 82

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(среднее общее образование, срок реализации – 2 года)

Автор-составитель рабочей программы:
Дейкало И.В.,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее – программа) составлена на основе и с учетом следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480, в редакции приказов Минобрнауки РФ от 29.05.2014 № 1645, 31.12.2015 № 1578, 29.07.2017 № 613).
3. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018).
4. Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20.09.2016 № 3/16).
5. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067, в ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013 № 1342, от 28.05.2014 № 598, от 17.07.2015 № 734, Приказов Минпросвещения России от 01.03.2019 № 95, от 10.06.2019 № 286).
6. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993 в редакции изменений № 1, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72, Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.05.2019 № 8).
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорта России) от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»» (ГТО).
8. Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 07.02.2018 по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО на 2018/2021 гг., утвержденных приказом Минспорта России от 19.06.2017 № 542.

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура»: развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

1. сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
2. формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
3. содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
4. обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности учащегося;
5. развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям учащихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для учащихся с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности учащихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование учащихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

1) Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей учащихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

2) Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

3) Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психофизиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

4) Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

5) Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления учащемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.

6) Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

7) Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у учащихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Место учебного предмета «Физическая культура»

Предмет «Физическая культура» изучается на уровне среднего общего образования в качестве учебного предмета в 10-11 классах. Программа рассчитана **на 204 часа** на два года обучения (по 3 ч в неделю, 34 учебных недели).

Год обучения	Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Количество часов в год
1	10	3	34	102
2	11	3	34	102
Всего				204

**Требования к уровню физической подготовки учащихся
(10-11 класс)**

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 вися на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в вися 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

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	5,9-5,3	4,8	
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,3-8,7	8,4	
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже 160	170-190	210 и выше 210
		17	190	205-220	240	170-190		
Выносливость	6-ти минутный бег, м.	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже 900	1050-1200	1300 и выше 1300
		17	1100		1500			
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже 7	12-14	20 и выше
		17	5	9-12	15	12-14	20	
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (юноши)	16	4 и ниже	9-10	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
	На низкой перекладине из вися лежа (девушки), кол-во раз.	17	5	9-10	12	6	13-15	18

**Государственные требования
к уровню физической подготовленности учащихся при выполнении нормативов
всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО

V СТУПЕНЬ, мальчики и девочки от 16-17 лет, 10-11 класс

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,00
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	—	—	—	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,0	12,40	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	—	—	—	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	—	—	—
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Метание мяча весом 700 г (м)	27	29	35	—	—	—
	весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	—	—	—	20,00	19,00	17,00
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27,30	26,10	24,00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	—	—	—	—	—	—
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
	Количество испытаний (гостей) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов	7	8	9	7	8	9

к труду и обороне» (далее — Комплекс)							
--	--	--	--	--	--	--	--

VI СТУПЕНЬ, юноши и девушки от 18 (до 24) лет, 10-11 класс

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		мужчины			женщины		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	17,5	17,0	16,5
2.	Бег на 2 км (мин, с)				11.35	11.15	10.30
	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30			
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13			
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)				10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	8	11	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	170	180	195
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)				34	40	47
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), 500г (д).	33	35	37	14	17	21
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) (м), 3км (д)	26.30	25.30	23.30	20.20	19.30	18.00
	или кросс на 5 км (м), 3 км (д) по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя сопорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя сопорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Особенности организации образовательной деятельности:

Формы и виды учебной деятельности для организации занятий в рамках предмета «Физическая культура» основываются на оптимальном сочетании различных **методов обучения**:

Проблемного обучения (проблемное изложение, частично-поисковые или эвристические, исследовательские).

Организации учебно-познавательной деятельности (словесные, наглядные, практические; аналитические, синтетические, аналитико-синтетические, индуктивные, дедуктивные; репродуктивные, проблемно-поисковые).

Стимулирования и мотивации (стимулирования к учению: учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций; стимулирования долга и ответственности: убеждения, предъявление требований, поощрения).

Контроля и самоконтроля (индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устная проверка знаний, письменный самоконтроль, анализ критических ситуаций).

Самостоятельной познавательной деятельности (подготовка учащихся к восприятию нового материала, усвоение учащимися новых знаний, закрепление и совершенствование усвоенных знаний и умений, выработка и совершенствование навыков; работа с книгой; работа по заданному образцу, конструктивные, требующие творческого подхода, тренинги практических навыков).

Проектный метод (развитие творческих и познавательных процессов, критического мышления, умения самостоятельно получать знания и применять их в практической деятельности, ориентироваться в информационном пространстве).

Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Технологии обучения: личностно-ориентированное обучение, игровые, информационно-коммуникативные, диалога, успешного оценивания учебных умений, продуктивного чтения.

Изучение предмета «Физическая культура» как части предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» основано на межпредметных связях с предметами: «Биология», «Основы безопасности и жизнедеятельности», «История», «Физика» и др.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Изучение физической культуры на уровне среднего общего образования дает возможность учащимся достичь следующих результатов развития:

I. В личностном направлении:

Личностные результаты освоения программы должны отражать:

- 1) Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- 2) Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- 3) Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- 4) Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- 5) Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- 6) Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- 7) Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

8) Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

II. В метапредметном направлении:

Метапредметные результаты освоения программы должны отражать:

1) Освоенные учащимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

2) Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.

3) Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

4) Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

5) Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

6) Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

7) Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

8) Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Регулятивные универсальные учебные действия.

– самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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

– оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

– осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

– определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

– создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

– владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

– организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

– осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для

выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

III. В предметном направлении:

Изучение предмета «Физическая культура» на базовом уровне должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Предметные результаты освоения базового курса предмета «Физическая культура» должны отражать:

Выпускник на базовом уровне научится:

- 1) определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- 2) знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- 3) знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- 4) характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- 5) характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- 6) составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- 7) выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- 8) выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- 9) практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- 10) практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- 11) составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- 12) определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- 13) проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- 14) владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- 1) самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- 2) выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- 3) *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- 4) *выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*
- 5) *выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- 6) *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;*
- 7) *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- 8) *осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;*
- 9) *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры (38 часов)

Футбол

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Баскетбол

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Модуль 2. Самбо (6 часов) Гимнастика

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из вися подъем переворотом в упор силой, из вися подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Самбо «Самозащита»

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук;

освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

Модуль 3. Легкая атлетика (17 часов)

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Модуль 4. Лыжная подготовка (16 часов)

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.

Модуль 5. Плавание (12 часов, 2 часа – теория, 10 часов – практика)

Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр. Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движения всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Городки») (5 часов)

Поэтапное изучение технических элементов: стойка; хват или держание биты за ручку; замах (отведение биты); разгон биты; выброс или финальное усилие. Слитность техники броска биты: стойка, замах, разгон, выброс; техника «связки» двух фаз: замаха и разгона; техника основного броска с полунаклона; броски переразворотом в нормальной плоскости; броски переразворотом в нормально-восходящей плоскости; броски недоразворотом в нормальной плоскости; броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости. Слитность всех изученных элементов. Контрольные точки. Бросок с кона. Тактические действия в личной и командной игре. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Работа с учащимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления учащихся, и регулировать её в процессе занятия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Блоки	Модули	Разделы
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол
		Баскетбол
		Волейбол
	Модуль 2. Самбо	Гимнастика
		Самбо
Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	
Часть по выбору	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка

участников образовательных отношений	Модуль 5. Плавание	Плавание
	Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	«Народные игры» Игра «Лапта» Игра «Городки»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

10 класс

МОДУЛЬ 1. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Темы уроков	Тематическое планирование	Количество часов	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний			
<i>История и современное развитие физической культуры</i>			
1. Правовые основы физической культуры и спорта	Статьи конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. «О физической культуре и спорте в РФ» (принят 2007 г.), «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996г.), Выдающиеся достижения российских спортсменов Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня.	1	Раскрывают цели и значения статей конституции, а также Федеральных законов «Объясняют значение и роль ВФСК «ГТО» для страны. О физической культуре и спорте в РФ» (принят 2007 г.), «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996г.)
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>			
2. Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег.	Высокий, низкий старт бег до 40 метров, стартовый разгон, бег на результат на 100м, 60 м, эстафетный бег	1	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
<i>Физическая культура человека</i>			
3. Комплекс упражнений и заданий для развития физических качеств 4. Оценка эффективности самостоятельных занятий 5. Влияние образа жизни на состояние здоровья и физическое развитие	Составление комплексов упражнений и заданий для развития физических качеств. Оценка эффективности самостоятельных занятий. Особенности индивидуальной подготовки к участию в спортивно-оздоровительных и физкультурных мероприятиях. Влияние образа жизни на состояние здоровья и физическое развитие. Связь между физическим развитием человека и занятий физической культурой. Физическая культура и подготовка к будущей профессии.	6	Знать, понимать и объяснять положительное влияние физической культуры на здоровье, развитие физических качеств, формирование положительных качеств личности. Уметь планировать и проводить самостоятельные занятия по физической культуре; готовиться к спортивным мероприятиям; к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Уметь составлять комплексы для

<p>6. Связь между физическим развитием человека и занятий физической культурой</p> <p>7. Физическая культура и подготовка к будущей профессии</p> <p>8. Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»</p>	<p>Физическая подготовка и её влияние на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</p> <p>Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация и участие в судействе спортивно-массовых мероприятий легкоатлетической направленности.</p> <p>Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой.</p> <p>Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>		<p>самостоятельных занятий; организовывать и проводить спортивно-массовые мероприятия.</p> <p>Планировать и уметь самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>
--	---	--	---

Раздел 2. Способы двигательной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

<p>9. Совершенствование техники прыжков.</p>	<p>Техника прыжка в длину с разбега , с места; техника прыжка в высоту с разбега Самостоятельный подбор бегового разбега</p> <p>Выполнение прыжковых упражнений легкоатлета.</p>	<p>1</p>	<p>Уметь использовать приобретённые умения и навыки в повседневной жизни. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с места , выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют по часам. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
--	--	----------	---

Оценка эффективности занятий

<p>10. Техника метания в цель и на дальность</p>	<p>Метание мяча весом 150 гр., в вертикальную и горизонтальную цель</p> <p>метание гранаты 500 гр. девушки, 700 гр. юноши с места , с колена, на дальность в вертикальную и горизонтальную цель</p>	<p>1</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками</p>
--	---	----------	--

			в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Определяют самостоятельно результат выполнения метательных упражнений.
Раздел 3. Физическое совершенствование			
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>			
11. Бег на 2000 и 3000 метров 12. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений	Развитие выносливости. Длительный бег в равномерном темпе 20-25 минут юноши, 15-20 минут девушки. Специальные упражнения и задания на укрепление мышц спины, брюшного пресса, опорно-двигательного аппарата. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений	2	Раскрывают значение беговых упражнений для развития выносливости и укрепления здоровья. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений Используют упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
13. Совершенствование техники бега на средние дистанции (800 500 м) с учётом времени 14. Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование) 15. Совершенствование техники эстафетного бега в условиях, приближенных к соревновательным (приём - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора») 16. Челночный бег 3x9, 3x10 м.	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции (500м, 800 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона. Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Совершенствование техники эстафетного бега в условиях, приближенных к соревновательным (приём - передача эстафетной палочки; «вбегание» и «выбегание» из «коридора»). Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках). Совершенствование техники барьерного бега (на время). Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений; упражнений для метания. Совершенствование техники челночного бега 3x10 м; 3x9 м (на результат).	4	Понимать, описывать, и демонстрировать технику различных видов беговых упражнений.. Применять полученные знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции. Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах. Находить и применять самые эффективные приёмы действий, тактически мыслить» на дистанции»

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

17. Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков	Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. Игры-задания с использованием: баскетбола, футбол и гандбола.	1	Применять игровые навыки в организации физкультурно-спортивной и досуговой деятельности. Уметь организовывать и планировать сотрудничество с учителем и сверстниками. Уметь коммуницировать в процессе групповой работы.
---	---	---	---

МОДУЛЬ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Темы уроков	Тематическое планирование	Количество часов	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний			
<i>История и современное развитие физической культуры</i>			
18. Развитие игровых видов спорта.	Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола) в России. Значение и место футбола, волейбола, баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу, волейболу, баскетболу: чемпионаты и Кубки России. Футбол, волейбол, баскетбол - современное развитие видов спорта. Российские футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки.	1	Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место футбола, волейбола, баскетбола в системе физического воспитания. Иметь представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>			
19. Физическое развитие человека.	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая культура и здоровый образ жизни.	1	Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.
<i>Физическая культура человека</i>			
20. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.	Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.	1	Знать, называть и понимать основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. На основе знаний анализировать собственные результаты по совершенствованию техники движений в

			избранном виде спорта.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>			
21. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1	Уметь подбирать комплексы упражнений по коррекции осанки для различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий.
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>			
22. Самонаблюдение и самоконтроль.	Самонаблюдение и самоконтроль.	1	Знать и применять в повседневной жизни основные способы самоконтроля за функциональным состоянием организма, за физической нагрузкой во время занятий, уметь её анализировать и корректировать.
Раздел 3. Физическое совершенствование			
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>			
23. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Упражнения общей физической подготовки.	1	Знать и применять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности. Знать и понимать значение общей физической подготовки на физическое развитие и общее воздействие на организм человека.
Раздел 4. «Футбол»			
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
24. Развитие физических качеств и функциональных возможностей. 25. Техника передвижения в сочетании с техникой владения мячом. 26. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	Физическая подготовка Развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий. Техническая подготовка Техника передвижения. Выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью. Техника полевого игрока. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Умение соразмерять силу удара, придавать мячу	3	Классифицировать, характеризовать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств. Уметь выполнять технические действия, осмысленно применять в изменяющейся ситуации. Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем. Знать и понимать язык невербального общения. Владеть способами тактических действий. Уметь быстро реагировать на меняющуюся

различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Выполнение финтов изученными приемами в условиях игровых упражнений и играх.

Отбор мяча изученными приемами в условиях игровых упражнений и играх. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места, после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.

Техника вратаря. Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика игры полевого игрока. Дальнейшее овладение взаимодействиями двух, трех и более игроков в игровых

ситуацию.

Уметь работать в группе.

Способность управлять собственным психофизическим состоянием.

Высокий уровень мотивационного настроя.

	<p>упражнениях и играх для овладения командных действий. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите с применением специальных знаний по тактике: расстановка и функции каждого игрока определённого амплуа; подготовка тактического плана игры; установка на игру и разбор проведённой игры.</p> <p>Тактика игры вратаря. Умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.</p>		
--	--	--	--

Раздел 5. «Баскетбол»

Спортивно-оздоровительная деятельность

<p>27. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек. 28. Совершенствование ловли и передачи мяча. 29. Совершенствование передачи и ловли мяча без сопротивления. 30. Совершенствование техники ведения мяча. 31. Совершенствование техники бросков мяча.</p>	<p>Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них.</p>	<p>5</p>	<p>Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения.</p>
<p>32. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. 33. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, с сопротивлением напарника. 34. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди,</p>	<p>Техническая подготовка. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с</p>	<p>5</p>	<p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча</p>

<p>от плеча. 35. Штрафной бросок. 36. Бросок мяча в простых и усложненных условиях, с сопротивлением защитника.</p>	<p>изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; штрафной бросок; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p>		<p>различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.</p>
<p>37. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков.</p>	<p>Тактическая подготовка. Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.</p>	<p>1</p>	<p>Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия. Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах).</p>
<p>38. Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3). 39. Игровые взаимодействия (4:4, 5:5). 40. Учебные игры на одно и два кольца. 41. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.</p>	<p>Игровая подготовка. Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.</p>	<p>4</p>	<p>Уметь выполнять игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон. Использовать игры и эстафеты в досуговое время.</p>

Раздел 5. «Волейбол»

Спортивно-оздоровительная деятельность

<p>42. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов по сигналу 43. Различные эстафеты,</p>	<p>Техническая подготовка. Комбинации перемещения волейболиста: ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках; пробегание отрезков 15–20 м с ускорением; чередование ходьбы и бега; передвижения разными способами в</p>	<p>4</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов и стоек; -выявляют ошибки осваивают способы их</p>
--	--	----------	---

<p>включающие бег, прыжки. 44. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу. 45. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.</p>	<p>различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам; бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 3*9м). Сочетание перемещений в среднем и высоком темпе с последующим принятием стойки по звуковому сигналу. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером. передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.</p>		<p>устранения; Уметь выполнять технические действия, осмысленно применять в изменяющейся ситуации. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>46. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 47. Прием и передача мяча двумя руками после перемещения вправо, влево, вперед, назад. 48. Передача мяча двумя руками сверху партнеру на точность. 49. Подача мяча из-за лицевой линии. 50. Подача мяча из-за лицевой линии в левую и правую стороны противоположной площадки.</p>	<p>Прием мяча: снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м; снизу после отскока от пола; снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены. Варианты подачи мяча партнеру на точность (расстояние – 9 м от сетки); подача из-за лицевой линии; в левую и правую стороны площадки.</p>	5	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча; Оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>51. Нападающий удар с собственного набрасывания. 52. Нападающий удар в опорном положении у стены и в парах. 53. Нападающий удар с набрасывания мяча партнером. 54. Нападающий удар в парах. 55. Нападающий удар</p>	<p>Варианты нападающего удара через сетку: с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах; с собственного набрасывания мяча у сетки; с набрасывания мяча партнером; после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки; удар с передачи из зоны №3 в зону №2 и № 4; Варианты блокирования нападающих ударов(одиночное, вдвоем) страховка</p>	6	<p>Овладеть понятиями терминологии (нападающий удар и блокирование); Получить навыки технической подготовки волейболиста; повторить техники перемещений, стоек волейболиста нападения и в защите. Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>

из зоны 2 и 4. 56. Блокирование нападающих ударов			обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
--	--	--	--

Раздел 4. «Гимнастика»			
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
57. Строевые упражнения в движении. Комплексы физических упражнений с предметами.	Повороты кругом в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении Комбинации из различных положений и движений рук и ног туловища на месте и в движении Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.	1	Четко выполняют строевые упражнения Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений; составляют комплексы упражнений с предметами Юноши (набивные мячи, гантели, эспандеры), девушки (обручи, ленты, булавы); демонстрируют комплекс упражнений с предметами и без предметов; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
58. Висы и упоры	Юноши: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади, стойка на плечах из седа; - Девушки : толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь вис углом, равновесие на нижней, упор присев на одной ноге соскок махом. - перевороты; - акробатические комбинации из шести элементов, (включающие: длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов (девушки), пр.	2	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений. Выполняют различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия. оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
59. Акробатические комбинации			
60. Опорные прыжки	. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину). Девушки: прыжок через коня в ширину «углом» с косого разбега махом одной и толчком другой Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине.	1	Описывают технику данных упражнений. Четко выполняют опорный прыжок через снаряд. Оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и

	Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.		действий; соблюдают правила безопасности
Раздел 5. «Самбо»			
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
61. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях	Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.	1	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки. Самостоятельно оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе получения знаний.
62. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук	<i>Техническая подготовка.</i> Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Самозащита. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	1	При изучении приёмов самозащиты использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы, удержания). Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты.
63. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся	<i>Тактическая подготовка.</i> Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	1	Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.

МОДУЛЬ 3. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Темы уроков	Тематическое планирование	Количество часов	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний			
<i>История и современное развитие физической культуры</i>			
64. Российские лыжники на Олимпийских играх	История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	1	Знать об истории развития лыжного спорта. Готовят доклады и презентуют знания

			о «Российских лыжниках на Олимпийских играх» сверстникам
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>			
65. Классификация классических и коньковых лыжных ходов	Понятия техники лыжного спорта. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов.	1	Знать и уметь представить аудитории информацию о классификации классических и коньковых лыжных ходов. Иметь представление о фазовом составе, структуре и типичных ошибках лыжных ходов.
<i>Физическая культура человека</i>			
66. Гигиенические требования занятий и отдыха, режим питания	Здоровье и здоровый образ жизни. Гигиенические требования занятий и отдыха, режим питания. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий лыжным спортом. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при обморожениях.	1	Знать теоретические сведения о здоровье. Выполнять необходимые правила здорового образа жизни в повседневной жизни. Знать и выполнять требования безопасности на занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах и обморожении.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>			
67. Самостоятельное проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий для учащихся младшего возраста	Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм и требований комплекса ВФСК «ГТО». Самостоятельное проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий для учащихся младшего возраста.	1	Уметь планировать и анализировать выполнение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО» по лыжной подготовке. Уметь подбирать комплексы упражнений для учащихся младших классов для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>			
68. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля	Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Дневник самоконтроля.	1	Знать и применять объективные и субъективные показатели самоконтроля, в том числе физического развития и физической подготовленности. Анализировать основные показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности
Раздел 3. Физическое совершенствование			
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>			
69. Эстафеты и	Строевые упражнения.	1	Умение выполнять организационные

прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.		команды и комплексы общеразвивающих упражнений. Знать, классифицировать и применять физические упражнения по преимущественному воздействию их на физические качества человека.
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
70. Передвижение на лыжах по учебной лыжне 71 Имитационные упражнения, развитие волевых качеств, специфических для лыжника 72. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц, ног и плечевого пояса 73. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	<i>Специальная подготовка.</i> Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений (имитация отдельных элементов и техники передвижения на лыжах по частям и целиком на месте и в движении) и с приспособлениями (лыжные палки, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц, ног и плечевого пояса. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	4	Знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, устраняют типичные ошибки моделируют технику освоенных лыжных ходов в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности.
74. Попеременный двухшажный ход. 75. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. 76. Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с одновременного хода на	Техническая подготовка. Совершенствование элементов классических ходов: попеременный двухшажный ход, попеременный четырёхшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход). Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с одновременного хода на попеременный.	4	Описывать технику изучаемых лыжных ходов Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Знать и\ характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов. Уметь выполнять в различных сочетаниях виды лыжных ходов, преодоление спуска, виды торможений, повороты и способы подъемов на лыжах.

попеременный. 77. Обучение коньковым ходам.	Обучение коньковым ходам: полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками; одновременный одношажный коньковый ход; попеременный двухшажный коньковый ход. Спуски, подъемы, торможения.		
78. Бег на лыжах различными способами передвижения 79. Игры-соревнования на лыжах	Бег на лыжах различными способами передвижения, эстафеты, игры-соревнования, спортивные игры, игры-задания.	2	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

МОДУЛЬ 4. ПЛАВАНИЕ

Темы уроков	Тематическое планирование	Количество часов		Планируемые результаты
		Теория	Практика	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний				
<i>История и современное развитие физической культуры</i>				
80. Достижения сильнейших российских пловцов	Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских пловцов.	1		Знать о современном развитии плавания о системе международных и российских соревнований о достижениях выдающихся пловцов.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</i>				
81. Понятие об основах современной техники спортивных способов плавания	Место плавания в системе физического воспитания. Понятие об основах современной техники спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники спортивных способов плавания. Биомеханика плавания.	1		Знать роль, место и значение плавания в системе физического воспитания. Знать и уметь представить аудитории основы современной техники спортивных способов плавания, о факторах влияющих на её эффективность и экономичность, о биомеханике плавания.
<i>Физическая культура человека</i>				
82. Коррекция осанки и телосложения. Оздоровительное плавание	Краткие сведения о строении и функциях организма человека (сердце и кровообращение, дыхание и газообмен). Коррекция осанки и телосложения. Оздоровительное плавание.		1	Знать основы физиологии человека и влияние оздоровительного плавания на деятельность различных органов и систем.
83. Коррекция осанки и телосложения. Оздоровительное	Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки		1	Знать основные способы захватов и транспортировки пострадавшего на воде.

плавание				
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности				
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>				
84-85. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям, индивидуальными показателями физической подготовленности	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям, индивидуальными показателями физической подготовленности. Самоконтроль при самостоятельных занятиях плаванием.		2	Знать и применять правила организации занятий физической культурой. Анализировать основные показатели индивидуального физического развития применяя дневник самонаблюдения.
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>				
86-87. Влияние занятий плаванием на общую выносливость.	Выявить и оценить влияние занятий плаванием на собственный организм, в том числе на общую выносливость. Стартовый прыжок с тумбочки. Техника выполнения поворотов.		2	Уметь рефлексировать учебную деятельность на занятиях по плаванию и её влияние на собственный организм.
Раздел 3. Физическое совершенствование				
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>				
88-89. Общая физическая подготовка на суше	Общая физическая подготовка на суше (строевые упражнения, ходьба на месте, упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц нижних конечностей; упражнения на растягивание и подвижность в суставах, упражнения в парах с партнером, упражнения на расслабление мышц и иные упражнения). Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы подводного поло, спортивных и подвижных игр. Правила спортивной игры. Водное поло.		2	Иметь представление о влиянии общей физической подготовки на физическую и умственную работоспособность во время занятий плаванием. Мотивированность к занятиям плаванием. Умение взаимодействовать со сверстниками.
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>				
90. Имитационные упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания	<i>Специальная подготовка.</i> Имитационные упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов; упражнения на растягивание и подвижность в суставах; упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде; дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением руками.		1	Знать и выполнять упражнения направленные на подготовку организма к основной нагрузке, формировать двигательные умения и навыки, развивать физические способности с учётом поставленных задач.

91. Тактическая подготовка пловца	Правила прохождения дистанции различными способами. Выполнение норм ГТО.		1	Уметь проплывать дистанцию на результат, распределять свои силы по всей дистанции, сравнивать свой результат с нормативами.
-----------------------------------	---	--	---	---

МОДУЛЬ 5. САМБО

Темы уроков	Тематическое планирование	Количество часов	Планируемые результаты
-------------	---------------------------	------------------	------------------------

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

92. Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.	Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания). Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.	1	Владеть информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно- спортивного и оздоровительного характера. Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации.
---	---	---	---

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

93. Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах.	Основы биомеханики гимнастических упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Знать основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Знать о прикладных аспектах Самбо о различных возможностях системы Самбо. Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
---	--	---	--

Физическая культура человека

94. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.	Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.	1	Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики. Знать и осознавать понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо.
--	--	---	---

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

95. Организация досуга средствами физической культуры.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической	1	Уметь составлять планы для самостоятельных занятий различными формами физической культуры и спорта с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
--	---	---	---

	культуры.		Уметь и применять в повседневной жизни организацию досуга средствами физической культуры.
--	-----------	--	---

Оценка эффективности занятий физической культурой

96. Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.).	Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.).	1	Знать комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Уметь и применять расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования по различным параметрам.
--	---	---	--

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

97. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	Знать о функциональных возможностях организма. Составлять и выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Стремиться к развитию основных физических качеств.
--	---	---	--

МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ, ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Темы уроков	Тематическое планирование	Количество часов	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний			
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека</i>			
98. Игра «городки». Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	Биты. Городки. Размеры городошного корта. Название ограничительных линий. Десять фигур (подростковая партия) Краткая характеристика техники броска биты. Городошные фигуры. Форма одежды городошника. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	Иметь представление и знать основные понятия игры – городки. Знать и выполнять технику безопасности на занятиях и соревнованиях.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. <i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>			
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>			

99. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Поэлементный анализ действий и оценка техники бросков биты на занятиях	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Построение городошных фигур. Поэлементный анализ действий и оценка техники бросков мяча на занятиях.	1	Классифицировать, составлять и выполнять физические упражнения по их анатомическому признаку, по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств, по признаку биомеханической структуры. Уметь выстраивать городошные фигуры. Уметь рефлексировать учебные действия на занятиях.
Раздел 3. Физическое совершенствование			
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>			
100. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Гимнастические упражнения с гимнастическими палками. Висы и лазание по канату. Легкоатлетические упражнения. <i>Специальная подготовка.</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации. Упражнения с отягощениями. Упражнения с резиновым эспандером и набивными мячами. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворота туловища. Имитация броска без биты в замедленном темпе. Имитация броска с битой в замедленном темпе без выпуска биты из руки. Выполнение техники специальных бросков с попаданием битой в заднюю линию, линию «марки» лицевую линию. Подвижные игры.	1	Знать и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств с предметом и без них. Уметь подбирать и демонстрировать комплексы упражнений для различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности в различных возрастных группах.
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
101. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	Выполнять комплексы упражнения направленных на развитие двигательных способностей необходимых в игре городки. Анализировать, выявлять ошибки и планировать с учетом коррекции выполнение специальных упражнений.
102. Итоговая контрольная работа	Написание теста по прохождению материала.	1	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, используя материал учебника 10-11 классов, объясняют преимущества и недостатки разных форм занятий и т.д

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС
МОДУЛЬ 1. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Темы уроков	Тематическое планирование	Количество часов	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний			
<i>История и современное развитие физической культуры</i>			
1. Правовые основы физической культуры и спорта	Статьи конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. «О физической культуре и спорте в РФ»(принят 2007 г.), «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996г.), Выдающиеся достижения российских спортсменов Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня.	1	Раскрывают цели и значения статей конституции, а также Федеральных законов « Объяснять значение и роль ВФСК «ГТО» для страны. О физической культуре и спорте в РФ»(принят 2007 г.), «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996г.),
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>			
2. Физическая культура в современном обществе	Основные принципы теории и методики физического воспитания. Социальная направленность и формы организации занятий физической культурой. Взаимосвязь физической культуры и предметов гуманитарного, естественно - научного и физико-математического циклов. Физическая культура в современном обществе.	1	Знать и характеризовать основные принципы и методы физического воспитания; влияние на современное общество и людей. Раскрывать основные понятия физического воспитания. Объяснять взаимосвязь физической культуры с другими предметами и уметь применять имеющиеся знания и навыки на практике. Определять основные направления развития физической культуры в современном обществе и ее влияние на людей.
<i>Физическая культура человека</i>			
3. Подбор упражнений и заданий для развития физических качеств 4. Оценка эффективности самостоятельных занятий 5. Влияние образа жизни на состояние здоровья и физическое развитие 6. Связь между физическим развитием	Подбор упражнений и заданий для развития физических качеств. Оценка эффективности самостоятельных занятий. Особенности индивидуальной подготовки к участию в спортивно-оздоровительных и физкультурных мероприятиях. Влияние образа жизни на состояние здоровья и физическое развитие. Связь между физическим развитием человека и занятий физической культурой. Физическая культура и подготовка к будущей профессии. Физическая подготовка и её влияние на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Правила организации и проведения соревнований по легкой	6	Знать, понимать и объяснять положительное влияние физической культуры на здоровье, развитие физических качеств, формирование положительных качеств личности. Уметь планировать и проводить самостоятельные занятия по физической культуре; готовиться к спортивным мероприятиям; к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Уметь составлять комплексы для самостоятельных занятий; организовывать и проводить спортивно-массовые мероприятия.

<p>человека и занятиями физической культурой</p> <p>7. Физическая культура и подготовка к будущей профессии</p> <p>8. Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»</p>	<p>атлетике. Организация и участие в судействе спортивно-массовых мероприятий легкоатлетической направленности. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>		<p>Планировать и уметь самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>
--	---	--	--

Раздел 2. Способы двигательной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

<p>9. Организация досуга средствами физической культуры и спорта</p>	<p>Подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов. Самостоятельные занятия по развитию двигательных умений и навыков и воспитанию физических качеств.</p> <p>Самоконтроль и наблюдение за своим физическим развитием. Самостоятельное выполнение упражнений на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры и спорта.</p>	1	<p>Уметь использовать приобретённые умения и навыки в повседневной жизни.</p> <p>Составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом, измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями и определять частоту сердечных сокращений (пальпация).</p> <p>Знать и применять упражнения и двигательные действия оздоровительной направленности и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку с учётом своих индивидуальных особенностей развития и функционального состояния.</p>
--	--	---	---

Оценка эффективности занятий

<p>10. Самоопределение уровня физической подготовленности</p>	<p>Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике.</p> <p>Самоопределение уровня физической подготовленности.</p>	1	<p>Понимать технические составляющие двигательного действия, его назначение.</p> <p>Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности.</p> <p>Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.</p>
---	---	---	---

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

<p>11. Строевые упражнения, повороты,</p>	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Строевые упражнения, повороты, построения и</p>	2	<p>Знать и понимать основные правила развития физических качеств.</p>
---	--	---	---

<p>построения и перестроения на месте и в движении 12. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений</p>	<p>перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах на различные группы мышц. Специальные упражнения и задания на укрепление мышц спины, брюшного пресса, опорно-двигательного аппарата. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений</p>		<p>Уметь подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности. Определять величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья. Включать упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой.</p>
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
<p>13. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени 14. Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование) 15. Совершенствование техники эстафетного бега в условиях, приближенных к соревновательным (приём - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора») 16. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега; прыжка в высоту с разбега; метания снаряда.</p>	<p>Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона. Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Совершенствование техники эстафетного бега в условиях, приближенных к соревновательным (приём - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках). Совершенствование техники барьерного бега (на время). Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений; упражнений для метания. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега; метания снаряда (на результат).</p>	4	<p>Понимать, описывать, и демонстрировать технику различных видов легкой атлетики. Применять полученные знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях. Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах. Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Находить и применять самые эффективные приёмы действий, тактически мыслить.</p>
<i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i>			
<p>17. Полоса препятствий,</p>	<p>Полоса препятствий, включающая преодоление различных</p>	1	<p>Применять игровые навыки в организации</p>

включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков	препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. Игры-задания с использованием: баскетбола, футбол и гандбола.		физкультурно-спортивной и досуговой деятельности. Уметь организовывать и планировать сотрудничество с учителем и сверстниками. Уметь коммуницировать в процессе групповой работы.
---	--	--	--

МОДУЛЬ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Темы уроков	Тематическое планирование	Количество часов	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний			
<i>История и современное развитие физической культуры</i>			
18. Развитие игровых видов спорта.	Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола) в России. Значение и место футбола, волейбола, баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу, волейболу, баскетболу: чемпионаты и Кубки России. Футбол, волейбол, баскетбол - современное развитие видов спорта. Российские футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки.	1	Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место футбола, волейбола, баскетбола в системе физического воспитания. Иметь представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>			
19. Физическое развитие человека.	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая культура и здоровый образ жизни.	1	Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.
<i>Физическая культура человека</i>			
20. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.	Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.	1	Знать, называть и понимать основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. На основе знаний анализировать собственные результаты по совершенствованию техники движений в избранном виде спорта.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности			

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

21. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1	Уметь подбирать комплексы упражнений по коррекции осанки для различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий.
---	---	---	---

Оценка эффективности занятий физической культурой

22. Самонаблюдение и самоконтроль.	Самонаблюдение и самоконтроль.	1	Знать и применять в повседневной жизни основные способы самоконтроля за функциональным состоянием организма, за физической нагрузкой во время занятий, уметь её анализировать и корректировать.
------------------------------------	--------------------------------	---	---

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

23. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Упражнения общей физической подготовки.	1	Знать и применять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности. Знать и понимать значение общей физической подготовки на физическое развитие и общее воздействие на организм человека.
---	--	---	---

Раздел 4. «Футбол»

Спортивно-оздоровительная деятельность

24. Развитие физических качеств и функциональных возможностей. 25. Техника передвижения в сочетании с техникой владения мячом. 26. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	Физическая подготовка Развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий. Техническая подготовка Техника передвижения. Выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью. Техника полевого игрока. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боксом, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением);	3	Классифицировать, характеризовать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств. Уметь выполнять технические действия, осмысленно применять в изменяющейся ситуации. Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем. Знать и понимать язык невербального общения. Владеть способами тактических действий. Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Уметь работать в группе. Способность управлять собственным
---	--	---	--

умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.
Удары по мячу головой в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.
Остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.
Ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.
Выполнение финтов изученными приемами в условиях игровых упражнений и играх.
Отбор мяча изученными приемами в условиях игровых упражнений и играх. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.
Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места, после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.
Техника вратаря. Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении.
Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка
Тактика игры полевого игрока. Дальнейшее овладение взаимодействиями двух, трех и более игроков в игровых упражнениях и играх для овладения командных действий.
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите с применением

психофизическим состоянием.
Высокий уровень мотивационного настроения.

	<p>специальных знаний по тактике: расстановка и функции каждого игрока определённого амплуа; подготовка тактического плана игры; установка на игру и разбор проведённой игры.</p> <p>Тактика игры вратаря. Умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.</p>		
--	--	--	--

Раздел 5. «Баскетбол»

Спортивно-оздоровительная деятельность

<p>27. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек.</p> <p>28. Совершенствование ловли и передачи мяча.</p> <p>29. Совершенствование передачи и ловли мяча без сопротивления.</p> <p>30. Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>31. Совершенствование техники бросков мяча.</p>	<p>Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них.</p>	<p>5</p>	<p>Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения.</p>
<p>32. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях.</p> <p>33. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, с сопротивлением напарника.</p> <p>34. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча.</p> <p>35. Штрафной бросок.</p> <p>36. Бросок мяча в</p>	<p>Техническая подготовка. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с</p>	<p>5</p>	<p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.</p>

простых и усложненных условиях, с сопротивлением защитника.	сопротивлением напарника. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; штрафной бросок; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.		Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
37. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков.	Тактическая подготовка. Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.	1	Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия. Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах).
38. Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3). 39. Игровые взаимодействия (4:4, 5:5). 40. Учебные игры на одно и два кольца. 41. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.	Игровая подготовка. Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.	4	Уметь выполнять игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон. Использовать игры и эстафеты в досуговое время.

Раздел 3. «Волейбол»

Спортивно-оздоровительная деятельность

42. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов по сигналу 43. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки. 44. Принятие стойки	Техническая подготовка. Комбинации перемещения волейболиста: ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках; пробегание отрезков 15–20 м с ускорением; чередование ходьбы и бега; передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам; бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные	4	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов и стоек; -выявляют ошибки осваивают способы их устранения; Уметь выполнять технические действия, осмысленно применять в изменяющейся
---	---	---	--

<p>игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу. 45. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.</p>	<p>эстафеты, включающие бег, прыжки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 3*9м). Сочетание перемещений в среднем и высоком темпе с последующим принятием стойки по звуковому сигналу. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером. передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.</p>		<p>ситуации. взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>46. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 47. Прием и передача мяча двумя руками после перемещения вправо, влево, вперед, назад. 48. Передача мяча двумя руками сверху партнеру на точность. 49. Подача мяча из-за лицевой линии. 50. Подача мяча из-за лицевой линии в левую и правую стороны противоположной площадки.</p>	<p>Прием мяча: снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м; снизу после отскока от пола; снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены. Варианты подач мяча партнеру на точность (расстояние – 9 м от сетки); подача из-за лицевой линии; в левую и правую стороны площадки.</p>	5	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча; Оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>51. Нападающий удар с собственного набрасывания. 52. Нападающий удар в опорном положении у стены и в парах. 53. Нападающий удар с набрасыванием мяча партнером. 54. Нападающий удар в парах. 55. Нападающий удар из зоны 2 и 4. 56. Блокирование нападающих ударов</p>	<p>Варианты нападающего удара через сетку: с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах; с собственного набрасывания мяча у сетки; с набрасыванием мяча партнером; после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки; удар с передачи из зоны №3 в зону №2 и № 4; Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем) страховка</p>	6	<p>Овладеть понятиями терминологии (нападающий удар и блокирование); Получить навыки технической подготовки волейболиста; повторить техники перемещений, стоек волейболиста нападения и в защите. Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>

Раздел 4. «Гимнастика»

Спортивно-оздоровительная деятельность

<p>57. Строевые упражнения в движении. Комплексы физических упражнений с предметами.</p>	<p>Повороты кругом в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении Комбинации из различных положений и движений рук и ног туловища на месте и в движении Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	<p>Четко выполняют строевые упражнения Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений; составляют комплексы упражнений с предметами Юноши (набивные мячи, гантели, эспандеры), девушки (обручи, ленты, булавы); демонстрируют комплекс упражнений с предметами и без предметов; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>58. Висы и упоры</p> <p>59. Акробатические комбинации</p>	<p>Юноши: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади, стойка на плечах из седа; - Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь вис углом, равновесие на нижней, упор присев на одной ноге соскок махом. - перевороты; - акробатические комбинации из шести элементов, (включающие: длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов (девушки), пр.</p>	<p style="text-align: center;">2</p>	<p>Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений. Выполняют различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия. оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>60. Опорные прыжки</p>	<p>. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину). Девушки: прыжок через коня в ширину «углом» с косого разбега махом одной и толчком другой Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. . Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Четко выполняют опорный прыжок через снаряд. Оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>

Раздел 5. «Самбо»

Спортивно-оздоровительная деятельность

61. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях	Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.	1	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки. Самостоятельно оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе получения знаний.
62. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук	<i>Техническая подготовка.</i> Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Самозащита. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	1	При изучении приёмов самозащиты использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы, удержания). Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты.
63. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся	<i>Тактическая подготовка.</i> Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	1	Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.

МОДУЛЬ 3. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Темы уроков	Тематическое планирование	Количество часов	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний			
<i>История и современное развитие физической культуры</i>			
64. Российские лыжники на Олимпийских играх	История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	1	Знать об истории развития лыжного спорта. Готовят доклады и презентуют знания о «Российских лыжниках на Олимпийских играх» сверстникам
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>			
65. Классификация классических и коньковых лыжных	Понятия техники лыжного спорта. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного	1	Знать и уметь представить аудитории информацию о классификации классических и коньковых лыжных ходов.

ходов	двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов.		Иметь представление о фазовом составе, структуре и типичных ошибках лыжных ходов.
<i>Физическая культура человека</i>			
66. Гигиенические требования занятий и отдыха, режим питания	Здоровье и здоровый образ жизни. Гигиенические требования занятий и отдыха, режим питания. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий лыжным спортом. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при обморожениях.	1	Знать теоретические сведения о здоровье. Выполнять необходимые правила здорового образа жизни в повседневной жизни. Знать и выполнять требования безопасности на занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах и обморожении.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>			
67. Самостоятельное проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий для учащихся младшего возраста	Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм и требований комплекса ВФСК «ГТО». Самостоятельное проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий для учащихся младшего возраста.	1	Уметь планировать и анализировать выполнение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО» по лыжной подготовке. Уметь подбирать комплексы упражнений для учащихся младших классов для проведения физкультурно -оздоровительных мероприятий.
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>			
68. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля	Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Дневник самоконтроля.	1	Знать и применять объективные и субъективные показатели самоконтроля, в том числе физического развития и физической подготовленности. Анализировать основные показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности
Раздел 3. Физическое совершенствование			
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>			
69. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	Строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие	1	Умение выполнять организационные команды и комплексы общеразвивающих упражнений. Знать, классифицировать и применять физические упражнения по преимущественному воздействию их на физические качества человека.

	ловкости, быстроты и выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.		
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
70. Передвижение на лыжах по учебной лыжне 71 Имитационные упражнения, развитие волевых качеств специфических для лыжника 72. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц, ног и плечевого пояса 73. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	<i>Специальная подготовка.</i> Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений (имитация отдельных элементов и техники передвижения на лыжах по частям и целиком на месте и в движении) и с приспособлениями (лыжные палки, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц, ног и плечевого пояса. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	4	Знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, устраняют типичные ошибки моделируют технику освоенных лыжных ходов в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности.
74. Попеременный двухшажный ход. 75. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. 76. Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с одновременного хода на попеременный. 77. Обучение коньковым ходам.	Техническая подготовка. Совершенствование элементов классических ходов: попеременный двухшажный ход, попеременный четырёхшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход). Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с одновременного хода на попеременный. Обучение коньковым ходам: полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками; одновременный одношажный коньковый ход; попеременный двухшажный коньковый ход. Спуски, подъемы, торможения.	4	Описывать технику изучаемых лыжных ходов Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Знать и\ характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов. Уметь выполнять в различных сочетаниях виды лыжных ходов, преодоление спуска, виды торможений, повороты и способы подъемов на лыжах.
78. Бег на лыжах различными способами	Бег на лыжах различными способами передвижения, эстафеты, игры-соревнования, спортивные игры, игры-	2	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-

передвижения 79. Игры-соревнования на лыжах	задания.		познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
---	----------	--	---

МОДУЛЬ 4. ПЛАВАНИЕ

Темы уроков	Тематическое планирование	Количество часов		Планируемые результаты
		Теория	Практика	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний				
<i>История и современное развитие физической культуры</i>				
80. Достижения сильнейших российских пловцов	Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских пловцов.	1		Знать о современном развитии плавания о системе международных и российских соревнований о достижениях выдающихся пловцов.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</i>				
81. Понятие об основах современной техники спортивных способов плавания	Место плавания в системе физического воспитания. Понятие об основах современной техники спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники спортивных способов плавания. Биомеханика плавания.	1		Знать роль, место и значение плавания в системе физического воспитания. Знать и уметь представить аудитории основы современной техники спортивных способов плавания, о факторах влияющих на её эффективность и экономичность, о биомеханике плавания.
<i>Физическая культура человека</i>				
82. Коррекция осанки и телосложения. Оздоровительное плавание	Краткие сведения о строении и функциях организма человека (сердце и кровообращение, дыхание и газообмен). Коррекция осанки и телосложения. Оздоровительное плавание.		1	Знать основы физиологии человека и влияние оздоровительного плавания на деятельность различных органов и систем.
83. Коррекция осанки и телосложения. Оздоровительное плавание	Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки		1	Знать основные способы захватов и транспортировки пострадавшего на воде.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности				
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>				
84-85. Самонаблюдение за индивидуальным	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной		2	Знать и применять правила организации занятий физической культурой.

физическим развитием по его основным показателям, индивидуальными показателями физической подготовленности	функциональной направленностью). Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям, индивидуальными показателями физической подготовленности. Самоконтроль при самостоятельных занятиях плаванием.			Анализировать основные показатели индивидуального физического развития применяя дневник самонаблюдения.
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>				
86-87. Влияние занятий плаванием на общую выносливость.	Выявить и оценить влияние занятий плаванием на собственный организм, в том числе на общую выносливость. Стартовый прыжок с тумбочки. Техника выполнения поворотов.		2	Уметь рефлексировать учебную деятельность на занятиях по плаванию и её влияние на собственный организм.
Раздел 3. Физическое совершенствование				
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>				
88-89. Общая физическая подготовка на суше	Общая физическая подготовка на суше (строевые упражнения, ходьба на месте, упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц нижних конечностей; упражнения на растягивание и подвижность в суставах, упражнения в парах с партнером, упражнения на расслабление мышц и иные упражнения). Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы подводного поло, спортивных и подвижных игр. Правила спортивной игры. Водное поло.		2	Иметь представление о влиянии общей физической подготовки на физическую и умственную работоспособность во время занятий плаванием. Мотивированность к занятиям плаванию. Умение взаимодействовать со сверстниками.
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>				
90. Имитационные упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания	<i>Специальная подготовка.</i> Имитационные упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов; упражнения на растягивание и подвижность в суставах; упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде; дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением руками.		1	Знать и выполнять упражнения направленные на подготовку организма к основной нагрузке, формировать двигательные умения и навыки, развивать физические способности с учётом поставленных задач.
91. Тактическая подготовка пловца	Правила прохождения дистанции различными способами. Выполнение норм ГТО.		1	Уметь проплыть дистанцию на результат, распределять свои силы по всей дистанции, сравнивать свой результат с нормативами.

Темы уроков	Тематическое планирование	Количество часов	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний			
<i>История и современное развитие физической культуры</i>			
92. Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.	Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания). Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.	1	Владеть информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно- спортивного и оздоровительного характера. Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>			
93. Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах.	Основы биомеханики гимнастических упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Знать основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Знать о прикладных аспектах Самбо о различных возможностях системы Самбо. Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
<i>Физическая культура человека</i>			
94. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.	Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.	1	Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики. Знать и осознавать понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>			
95. Организация досуга средствами физической культуры.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.	1	Уметь составлять планы для самостоятельных занятий различными формами физической культуры и спорта с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Уметь и применять в повседневной жизни организацию досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

96. Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.).	Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.).	1	Знать комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Уметь и применять расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования по различным параметрам.
--	---	---	--

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

97. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	Знать о функциональных возможностях организма. Составлять и выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Стремиться к развитию основных физических качеств.
--	---	---	--

МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Темы уроков	Тематическое планирование	Количество часов	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний			
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека</i>			
98. Игра «городки». Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	Биты. Городки. Размеры городошного корта. Название ограничительных линий. Десять фигур (подростковая партия) Краткая характеристика техники броска биты. Городошные фигуры. Форма одежды городошника. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	Иметь представление и знать основные понятия игры – городки. Знать и выполнять технику безопасности на занятиях и соревнованиях.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. <i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>			
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>			

99. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Поэлементный анализ действий и оценка техники бросков биты на занятиях	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Построение городошных фигур. Поэлементный анализ действий и оценка техники бросков мяча на занятиях.	1	Классифицировать, составлять и выполнять физические упражнения по их анатомическому признаку, по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств, по признаку биомеханической структуры. Уметь выстраивать городошные фигуры. Уметь рефлексировать учебные действия на занятиях.
Раздел 3. Физическое совершенствование			
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>			
100. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Гимнастические упражнения с гимнастическими палками. Висы и лазание по канату. Легкоатлетические упражнения. <i>Специальная подготовка.</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития специальной координации. Упражнения с отягощениями. Упражнения с резиновым эспандером и набивными мячами. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворота туловища. Имитация броска без биты в замедленном темпе. Имитация броска с битой в замедленном темпе без выпуска биты из руки. Выполнение техники специальных бросков с попаданием битой в заднюю линию, линию «марки» лицевую линию. Подвижные игры.	1	Знать и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств с предметом и без них. Уметь подбирать и демонстрировать комплексы упражнений для различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности в различных возрастных группах.
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
101. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	Выполнять комплексы упражнения направленных на развитие двигательных способностей необходимых в игре городки. Анализировать, выявлять ошибки и планировать с учетом коррекции выполнение специальных упражнений.
102. Итоговая контрольная работа	Написание теста по прохождению материала.	1	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, используя материал учебника 10-11 классов, объясняют преимущества и недостатки разных форм занятий и т.д

Учебно-методическое и материальное обеспечение

№	Наименование объектов и средств учебно-методического обеспечения	Кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1
2	Авторская рабочая программа по физической культуре	1
3	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1
4	Гантели наборные	12
5	Коврики туристические	12
6	Комплект лыжного инвентаря	32
7	Мяч баскетбольный	15
8	Мяч волейбольный	15
9	Мяч малый теннисный	6
10	Мяч набивной	8
11	Мяч футбольный	2
12	Обруч гимнастический	6
13	Сетка для переноса мячей	1
14	Скакалка гимнастическая	25
15	Эстафетные палочки	6
16	Аптечка медицинская	1
17	Ворота футбольные	2
18	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	2
20	Табло перекидное	1
19	Кольцо баскетбольное	5
21	Мостик гимнастический	1
22	Комплект волейбольной формы	9
23	Комплект баскетбольной формы	10
24	Перекладина для висов	1
25	Рулетка измерительная 10 м.	1
26	Секундомер	3
27	Сетка волейбольная	2
28	Сетка баскетбольная	4
29	Стенка гимнастическая	8
30	Ступенька универсальная (для степ -теста)	1
31	Фишки разметочные	8
32	Щит баскетбольный	2

Список учебно-методической литературы и справочной литературы

Андреева Л.Г., Осипова З.В. Методическое объединение учителей физической культуры и ОБЖ. Организация работы, рекомендации/ Изд-во «Учитель», 2010.

Гимнастика: Учебник для студентов вузов / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. - 5-е изд., стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2008.

Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение- М.: Просвещение, 2016.

Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор - М.: Просвещение.

Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным)/ - М.:Глобус.

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012.

Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы».-М.: Дрофа, 2008

Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов вузов. - М.: Изд. центр «Академия», 2008.

Погадаев Г.И. ГИА. Физическая культура. 9 класс. Сборник заданий для проведения экзамена. –

М.: Издательство: [Просвещение](#), 2009..

Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы- М.: Дрофа, 2010 , 144с

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: - М.: Просвещение, 2011. - 64 с. - (Стандарты второго поколения).

Физическая культура. Рабочие программы .ФГОС. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Лях, - М.: Просвещение, 2016.

Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. 22-е изд., перераб. И доп. – М.: Советский спорт, 2010.

Тестовые вопросы и задания по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - М.: Глобус, 2010.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

Электронный адрес	Название сайта
http://www.beluno.ru/	Департамент образования, культуры и молодежной политики Белгородской области
http://ipkps.bsu.edu.ru/	Белгородский региональный институт ПКППС
http://www.apkro.ru/	Академия повышения квалификации работников образования
http://www.school.edu.ru/	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru/	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.uroki.ru/	Образовательный портал «Учеба»
http://www.uroki.net/docfizcult.htm	сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей)
http://www.sovsportizdat.ru/	Издательский дом «Советский спорт»
http://teacher.fio.ru/	Федерация Интернет образования
http://www.russiatourism.ru/	Федеральное агентство по туризму (Росстуризм)
http://www.sportsovet.ru/news.html	Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, подготовке и проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи, XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г. Казани, чемпионата мира по футболу 2018 года
http://lib.sportedu.ru/	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.fizkulturavshkole.ru/	сайт «Физическая культура в школе»

Критерии оценивания

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

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

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной

оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в полной мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (9 класс- за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

1. Знания

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала. Логично излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, (по правилам баскетбола, волейбола, т.д.) без ошибок, легко, свободно, четко, в надлежащем ритме, с отличной осанкой, Ученик понимает сущность движения, его назначения, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных условиях.	Движение или его отдельные элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
--	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет:	Учащийся:	Учащийся:	Учащийся:
Самостоятельно организует место занятий, подбирает средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	-организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает ошибки в подборе средств; -контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	- не может выполнить самостоятельно подбор средств и инвентаря - не может контролировать деятельности и оценивать своих достижений.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

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

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти (полугодия) с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания устных и письменных ответов

- Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.
- Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
- Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
- Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.