

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ИНГА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ № 2»  
(МБОУ «ГИМНАЗИЯ № 2»)  
«2 №-а ГИМНАЗИЯ» МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛОДАН СЪОМКУД УЧРЕЖДЕНИЕ**

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «Гимназия № 2»  
от 31.08.2020 №

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

наименование учебного предмета /курса

**среднее общее образование**

уровень образования,

начальное общее, основное общее, среднее общее образование

**10 - 11**

классы

**2 года**

срок реализации программы

Составлена на Примерной программы 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)

**Бородин И.Н.**

ФИО учителя, составившего рабочую программу

**г. Инга**

наименование населённого пункта

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».

1. 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, 11.12.2020 № 712).
2. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 20.04.2021 № 63180).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 № 15785).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296) (Таблица 6.6 Требования к организации образовательного процесса).
6. 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)
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.
9. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.
10. Рабочая программа воспитания.
11. Программа развития плавания в Республике Коми «Плавание для всех», утвержденной на период 2021-2024 гг.

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

**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	170-190	210 и выше 210
		17	190	205-220	240	160	170-190	
Выносливость	6-ти минутный бег, м.	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17	1100		1500	900	1300	
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 виса (юноши)	16	4 и ниже	9-10	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
	На низкой перекладине из виса 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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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 (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — Комплекс)	7	8	9	7	8	9

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

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		мужчины			женщины		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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 с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой 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

**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.

**Рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» предусмотрено выполнение домашнего задания в следующих формах – устная форма, письменная форма.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена с учетом модуля «Школьный урок» рабочей программы воспитания. Реализация учителем воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

1. установление доверительных отношений между учителем и учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2. побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
4. использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию учащимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
5. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;
6. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
7. организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего учащимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
8. инициирование и поддержка исследовательской деятельности учащихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст учащимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления.

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Планируемые результаты освоения учебного предмета составлены с учетом рабочей программы воспитания и учитывает целевые приоритеты воспитания. В воспитании учащихся подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

1. к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
2. к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
3. к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

4. к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
5. к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
6. к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
7. к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
8. к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
9. к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
10. к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития учащегося, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании учащихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями учащихся подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений.

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.
- 9) Сформированность готовности обучающимися к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами плавания профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта.

## **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).
- 15) выполнять основные технические действия в плавании в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах.

*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**

##### **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**

#### **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**

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.

### **Гимнастика**

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд 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.

#### **Модуль 4. Лыжная подготовка**

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**

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 движением всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.

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

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 проходит 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.

## **Содержание разделов предмета по годам обучения**

### **10 класс (3 часа в неделю, 102 часов)**

#### **Спортивные игры**

##### *Баскетбол*

Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

##### *Волейбол*

Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях,

приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

#### *Футбол*

Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

<b>Теория</b>	<b>5 часов</b>
<b>Практика</b>	<b>43 часа</b>

#### **Легкая атлетика**

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2-3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м -девушки и 2000 м -юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши -3 км, девушки -2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

<b>Теория</b>	<b>2 часа</b>
<b>Практика</b>	<b>22 часа</b>

#### **Самбо / Гимнастика с основами акробатики**

##### *Теоретическая часть (самбо)*

Основы техники и тактики борьбы самбо. Основные понятия технических действий: передвижения, захваты, разновидностей удержаний, болевых приемов и бросков. Общая и специальная подготовка борца. Укрепление здоровья и всестороннее развития школьника на основе применения общеподготовительных и специальных упражнений. Правила соревнований по борьбе самбо. Цели, задачи и значение соревнований. Виды соревнований. Организация соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории.

Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки). Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из

собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

<b>Теория</b>	<b>1 час</b>
<b>Практика</b>	<b>10 часов</b>

### **Лыжная подготовка**

Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км -девушки и 5 км -юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

<b>Теория</b>	<b>1 час</b>
<b>Практика</b>	<b>17 часов</b>

### **Плавание**

#### *Теоретическая часть*

Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика плавания как вида спорта. История развития плавания. Возникновение плавания. Плавание как средство укрепления здоровья, закаливания. Олимпийское движение. Олимпийские чемпионы по плаванию. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования на примере плавания. Биомеханика физических упражнений на примере плавания. Прикладное плавание. Правила техники безопасности. Экипировка пловца. Температурный режим. Первая медицинская помощь при несчастных случаях на воде.

#### *Практическая часть*

Совершенствование изученных ранее техник плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Совершенствование изученных техник движений руками. Совершенствование изученных техник движений ногами. Совершенствование вариантов дыхания. Согласование движений рук и ног с дыханием. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Проплывание отрезков с дыханием через несколько циклов. Плавание с дыханием в каждом цикле. Стартовый прыжок с тумбочки (старт из воды) с последующим скольжением.

Совершенствование техники поворотов: простой закрытый и открытый поворот, маятником, сальто. Плавание в полной координации. Изучение способа плавания – баттерфляй. Игры на воде: «водное поло», «перестрелка», «футбол», эстафеты. Брасс: «руки брассом – ноги кролем», «руки брассом – ноги на боку», «ноги кролем в ластах», «ноги дельфином в ластах». Способы погружения при нырянии: вниз ногами, вниз головой, с ходу при нырянии в длину. Приемы освобождения от захватов тонущего: одной рукой за запястье, двумя руками за одну или за обе руки, за волосы, за шею спереди или сзади, за пояс спереди или сзади, за ноги сзади. Транспортировка тонущих: уставшего пловца (брасс на груди и брасс на спине); «агрессивного» утопающего (жесткий классический захват – способ на боку, захват за волосы – способ на боку или на спине); утонувшего (любой самый быстрый для спасателя способ транспортировки). Судейство простейших спортивных соревнований на примере плавания в качестве судьи или помощника судьи. Оказание первой доврачебной помощи утопающему.

<b>Теория</b>	<b>2 часа</b>
<b>Практика</b>	<b>10 часов</b>

## **11 класс (3 часа в неделю, 102 часов)**

### **Спортивные игры**

#### *Баскетбол*

Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

#### *Волейбол*

Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

#### *Футбол*

Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

<b>Теория</b>	<b>5 часов</b>
<b>Практика</b>	<b>40 часов</b>

### **Самбо (элементы единоборств) / Гимнастика с основами акробатики**

#### *Теоретическая часть (самбо)*

Основы техники и тактики борьбы самбо. Основные понятия технических действий: передвижения, захваты, разновидностей удержаний, болевых приемов и бросков. Общая и специальная подготовка борца. Укрепление здоровья и всестороннее развития школьника на основе применения общеподготовительных и специальных упражнений. Правила соревнований по борьбе самбо. Цели, задачи и значение соревнований. Виды соревнований. Организация соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории.

Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки). Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из

собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

<b>Теория</b>	<b>2 часа</b>
<b>Практика</b>	<b>14 часов</b>

### **Легкая атлетика**

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2-3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м - девушки и 2000 м - юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши -3 км, девушки -2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в виси, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

<b>Теория</b>	<b>2 час</b>
<b>Практика</b>	<b>21 час</b>

### **Лыжная подготовка**

Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км -девушки и 5 км -юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.).Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

<b>Теория</b>	<b>1 час</b>
<b>Практика</b>	<b>17 часов</b>

### **Плавание**

#### *Теоретическая часть*

Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика плавания как вида спорта. История развития плавания. Возникновение плавания. Плавание как средство укрепления здоровья, закаливания. Олимпийское движение. Олимпийские чемпионы по плаванию. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования на примере плавания. Биомеханика физических упражнений на примере плавания. Прикладное плавание. Правила техники безопасности. Экипировка пловца. Температурный режим. Первая медицинская помощь при несчастных случаях на воде.

#### *Практическая часть*

Совершенствование изученных ранее техник плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Совершенствование изученных техник движений руками. Совершенствование изученных техник движений ногами. Совершенствование вариантов дыхания. Согласование движений рук и ног с дыханием. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Проплывание отрезков с дыханием через несколько циклов. Плавание с дыханием в каждом цикле. Стартовый прыжок с тумбочки (старт из воды) с последующим скольжением. Совершенствование техники поворотов: простой закрытый и открытый поворот, маятником, сальто. Плавание в полной координации. Изучение способа плавания – баттерфляй. Игры на воде: «водное поло», «перестрелка», «футбол», эстафеты. Брасс: «руки брассом – ноги кролем», «руки брассом – ноги на боку», «ноги кролем в ластах», «ноги дельфином в ластах». Способы погружения при нырянии: вниз ногами, вниз головой, с ходу при нырянии в длину. Приемы освобождения от захватов тонущего: одной рукой за запястье, двумя руками за одну или за обе руки, за волосы, за шею спереди или сзади, за пояс спереди или сзади, за ноги сзади. Транспортировка тонущих:

уставшего пловца (брасс на груди и брасс на спине); «агрессивного» утопающего (жесткий классический захват – способ на боку, захват за волосы – способ на боку или на спине); утонувшего (любой самый быстрый для спасателя способ транспортировки). Судейство простейших спортивных соревнований на примере плавания в качестве судьи или помощника судьи. Оказание первой доврачебной помощи утопающему.

<b>Теория</b>	<b>2 часа</b>
<b>Практика</b>	<b>10 часов</b>

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

#### МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Тематическое планирование	Количество часов	Планируемые результаты	Связь с рабочей программой воспитания
Раздел 1. Физическая культура как область знаний			
<i>История и современное развитие физической культуры</i>			
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.	1.установление доверительных отношений с учащимися; 2.привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации познавательной деятельности в рамках аспектов темы; 3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации; 4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с получаемой социально значимой информацией;
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>			
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.	5.инициирование обсуждения полученной информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего алгоритма действий;
<i>Физическая культура человека</i>			
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.	6.применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах; 7.организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества,

			уравнения»; 8.приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности			Связь с рабочей программой воспитания
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>			1.установление доверительных отношений с учащимися; 2.привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации познавательной деятельности в рамках аспектов темы; 3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации; 4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с получаемой социально значимой информацией; 5.инициирование обсуждения полученной информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего алгоритма действий; 6.применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах; 7.организация шефства
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>			
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.	

			<p>мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»;</p> <p>8.приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование			Связь с рабочей программой воспитания
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>			
<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	1	<p>Знать и применять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности.</p> <p>Знать и понимать значение общей физической подготовки на физическое развитие и общее воздействие на организм человека.</p>	<p>1.установление доверительных отношений с учащимися;</p> <p>2.привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации познавательной деятельности в рамках аспектов темы;</p> <p>3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с получаемой социально значимой информацией;</p> <p>5.инициирование обсуждения полученной информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего алгоритма действий;</p>

			<p>6.применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах;</p> <p>7.организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»;</p> <p>8.приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.</p>
Раздел 4. «Футбол»			Связь с рабочей программой воспитания
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
<p>Физическая подготовка</p> <p>Развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>Техника передвижения. Выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью.</p> <p>Техника полевого игрока. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.</p>	3	<p>Классифицировать, характеризовать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств.</p> <p>Уметь выполнять технические действия, осмысленно применять в изменяющейся ситуации.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем.</p> <p>Знать и понимать язык невербального общения.</p> <p>Владеть способами тактических действий.</p> <p>Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.</p> <p>Уметь работать в группе.</p>	<p>1.установление доверительных отношений с учащимися;</p> <p>2.привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации познавательной деятельности в рамках аспектов темы;</p> <p>3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с получаемой социально значимой информацией;</p> <p>5.инициирование обсуждения</p>

<p>Умение соразмерять силу удара, придавать мячу 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.</p> <p>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.</p> <p>Остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.</p> <p>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.</p> <p>Выполнение финтов изученными приемами в условиях игровых упражнений и играх.</p> <p>Отбор мяча изученными приемами в условиях игровых упражнений и играх.</p> <p>Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.</p> <p>Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места, после разбега на</p>		<p>Способность управлять собственным психофизическим состоянием.</p> <p>Высокий уровень мотивационного настроения.</p>	<p>полученной информации, высказывания учащимся своего мнения, выработки своего алгоритма действий;</p> <p>6.применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах;</p> <p>7.организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»;</p> <p>8.приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.</p>
---	--	--	---

<p>точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.</p> <p>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.</p> <p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>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 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»			Связь с рабочей программой воспитания
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них.	5	Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол.	1.установление доверительных отношений с учащимися; 2.привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации познавательной деятельности в рамках аспектов темы; 3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации; 4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с получаемой социально значимой информацией; 5.инициирование обсуждения полученной информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего алгоритма действий; 6.применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах; 7.организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»; 8.приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления
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 сопротивлением напарника. Броски. Бросок мяча 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.	5	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. Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.	
Тактическая подготовка. Нападение. Выход	1	Знать, понимать и уметь выполнять	

<p>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>тактические действия. Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах).</p>	<p>собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.</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»

<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>		Связь с рабочей программой воспитания	
<p>Техническая подготовка. Перемещения в медленном темпе. 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 эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 3*9м).</p> <p>Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.</p> <p>Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.</p> <p>Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.</p> <p>Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.</p>	<p>4</p>	<p>Классифицировать, характеризовать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств.</p> <p>Уметь выполнять технические действия, осмысленно применять в изменяющейся ситуации.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем.</p> <p>Знать и понимать язык невербального общения.</p> <p>Владеть способами тактических действий.</p> <p>Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.</p> <p>Уметь работать в группе.</p> <p>Способность управлять собственным психофизическим состоянием.</p>	<p>1.установление доверительных отношений с учащимися;</p> <p>2.привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации познавательной деятельности в рамках аспектов темы;</p> <p>3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с получаемой социально значимой информацией;</p> <p>5.инициирование обсуждения полученной информации, высказывания учащимся своего мнения, выработки своего алгоритма действий;</p> <p>6.применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах;</p> <p>7.организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»;</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.</p>	<p>5</p>	<p>Уметь работать в группе.</p> <p>Способность управлять собственным психофизическим состоянием.</p>	<p>8.приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка</p>

<p>Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки);</p> <p>из-за лицевой линии; в левую и правую стороны площадки.</p>			<p>генерирования и оформления собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.</p>
<p>Нападающий удар: с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах; с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером; после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки; удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).</p>	6	<p>Знать общие основы волейбола; технических приемах в волейболе;</p> <p>Уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;</p> <p>Уметь играть по упрощенным правилам игры;</p> <p>Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;</p> <p>Получить навыки технической подготовки волейболиста;</p> <p>Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите.</p>	

## МОДУЛЬ 2. САМБО

Тематическое планирование	Количество часов	Планируемые результаты	Связь с рабочей программой воспитания
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>			
<i>История и современное развитие физической культуры</i>			
<p>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.</p>	1	<p>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.</p>	<p>1.установление доверительных отношений с учащимися;</p> <p>2.привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации познавательной деятельности в рамках аспектов темы;</p> <p>3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации;</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>			
<p>Основы биомеханики гимнастических</p>	1	<p>Знать основы биомеханики гимнастических</p>	<p>4. привлечение внимания учащихся</p>

<p>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».</p>		<p>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».</p>	<p>к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с получаемой социально значимой информацией; 5.инициирование обсуждения полученной информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего алгоритма действий; 6.применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах; 7.организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»; 8.приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.</p>
<i>Физическая культура человека</i>			
<p>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.</p>	1	<p>Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики. Знать и осознавать понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо.</p>	

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности			Связь с рабочей программой воспитания
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>			
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.	1.установление доверительных отношений с учащимися; 2.привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации познавательной деятельности в рамках аспектов темы; 3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации;
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>			
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.	4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с получаемой социально значимой информацией; 5.инициирование обсуждения полученной информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего алгоритма действий; 6.применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах; 7.организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»; 8.приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления

			собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.
Раздел 3. Физическое совершенствование			Связь с рабочей программой воспитания
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>			
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.	1.установление доверительных отношений с учащимися; 2.привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации познавательной деятельности в рамках аспектов темы; 3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации; 4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с получаемой социально значимой информацией; 5.инициирование обсуждения полученной информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего алгоритма действий; 6.применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах; 7.организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»;

			8.приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.
Раздел 4. «Гимнастика»			Связь с рабочей программой воспитания
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
<p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.</p> <p>Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног.</p> <p>Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.</p>	1	<p>Знать и выполнять общефизические упражнения. Выполнять упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и различного спортивного оборудования с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Уметь самостоятельно составлять и реализовывать индивидуальный план занятий физическими упражнениями с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Знать и выполнять упражнения для кистей рук и стоп ног. Владеть ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела. Уметь применять на практике знания о действии на различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования.</p>	<p>1.установление доверительных отношений с учащимися;</p> <p>2.привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации познавательной деятельности в рамках аспектов темы;</p> <p>3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с получаемой социально значимой информацией;</p> <p>5.инициирование обсуждения полученной информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего алгоритма действий;</p> <p>6.применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах;</p> <p>7.организация шефства мотивированных и эрудированных</p>

			<p>учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»;</p> <p>8.приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перевороты;</li> <li>- акробатические комбинации;</li> <li>- из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов (девушки), пр.</li> </ul>	2	<p>Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия. Организовывать и самостоятельно проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Проявлять качества силы, выносливости, упорства при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Уметь контролировать координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>	
<p>Гимнастика с упражнениями прикладного характера.</p> <p>Упражнения и комбинации на спортивных</p>	1	<p>Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки.</p> <p>Демонстрировать динамику развития</p>	

<p>снарядах.  Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину).  Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).  Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.  Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.  Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, 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.  Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.</p>		<p>физических качеств.  Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине.  Уметь лазать по канату различными способами.  Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой  Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.  Мотивированность к занятиям гимнастикой.</p>	
Раздел 5. «Самбо»			Связь с рабочей программой воспитания
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
<p>Специально-подготовительные упражнения.  Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки.  Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в</p>	1	<p>Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки.  Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально-</p>	<p>1.установление доверительных отношений с учащимися;  2.привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации</p>

<p>движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.</p> <p>Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).</p> <p>Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.</p>		<p>подготовительных упражнений для техники.</p>	<p>познавательной деятельности в рамках аспектов темы;</p> <p>3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с получаемой социально значимой информацией;</p> <p>5.инициирование обсуждения полученной информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего алгоритма действий;</p> <p>6.применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах;</p> <p>7.организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»;</p> <p>8.приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.</p>
<p><i>Техническая подготовка.</i></p> <p>Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Самозащита.</p> <p>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.</p> <p>Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук.</p> <p>Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).</p>	<p>1</p>	<p>При изучении приёмов самозащиты использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы, удержания).</p> <p>Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты.</p>	
<p><i>Тактическая подготовка.</i></p> <p>Игры-задания.</p> <p>Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций</p>	<p>1</p>	<p>Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.</p>	

самозащиты.			
-------------	--	--	--

### МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Тематическое планирование	Количество часов	Планируемые результаты	Связь с рабочей программой воспитания
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>			
<i>История и современное развитие физической культуры</i>			
<p>Современная спортивная классификация. Перспективы развития современных видов спорта.</p> <p>Олимпийское движение в современном мире.</p> <p>Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр.</p> <p>Выдающиеся достижения российских спортсменов</p> <p>Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня.</p>	1	<p>Знать и понимать аспекты развития современного спорта, спортивную классификацию.</p> <p>Раскрывать и характеризовать олимпийское движение, зимние и летние олимпийские виды спорта, достижения российских спортсменов.</p> <p>Объяснять значение и роль ВФСК «ГТО» для страны.</p>	<p>1.установление доверительных отношений с учащимися;</p> <p>2.привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации познавательной деятельности в рамках аспектов темы;</p> <p>3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с получаемой социально значимой информацией;</p> <p>5.инициирование обсуждения полученной информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего алгоритма действий;</p> <p>6.применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах;</p> <p>7.организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»;</p> <p>8.приобретение навыка</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>			
<p>Основные принципы теории и методики физического воспитания.</p> <p>Социальная направленность и формы организации занятий физической культурой. Взаимосвязь физической культуры и предметов гуманитарного, естественно - научного и физико-математического циклов.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p>	1	<p>Знать и характеризовать основные принципы и методы физического воспитания; влияние на современное общество и людей.</p> <p>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.</p>	
<i>Физическая культура человека</i>			
<p>Подбор упражнений и заданий для развития физических качеств.</p> <p>Оценка эффективности самостоятельных</p>	6	<p>Знать, понимать и объяснять положительное влияния физической культуры на здоровье, развитие физических качеств, формирование</p>	

<p>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. Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её влияние на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация и участие в судействе спортивно-массовых мероприятий легкоатлетической направленности. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой.</p>		<p>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. Планировать и уметь самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>	<p>самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.</p>
Раздел 2. Способы двигательной деятельности			Связь с рабочей программой воспитания
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>			
<p>Подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов. Самостоятельные занятия по развитию двигательных умений и навыков и воспитанию физических качеств. Самоконтроль и наблюдение за своим физическим развитием. Самостоятельное выполнение упражнений на преодоление собственного веса</p>	1	<p>Уметь использовать приобретённые умения и навыки в повседневной жизни, соревновательной деятельности, 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</p>	<p>1.установление доверительных отношений с учащимися; 2.привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации познавательной деятельности в рамках аспектов темы; 3.соблюдение принципов учебной</p>

<p>(подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.) Организация досуга средствами физической культуры и спорта.</p>		<p>(пальпаторно). 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>	<p>дисциплины и самоорганизации; 4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с получаемой социально значимой информацией; 5. инициирование обсуждения полученной информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего алгоритма действий; 6. применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах; 7. организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»; 8. приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.</p>
<i>Оценка эффективности занятий</i>			
<p>Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике. Самоопределение уровня физической подготовленности.</p>	1	<p>Понимать технические составляющие двигательного действия, его назначение. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.</p>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			Связь с рабочей программой воспитания
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>			
<p>Общая физическая подготовка. Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у</p>	2	<p>Знать и понимать основные правила развития физических качеств. Уметь подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности. Определять величину нагрузки, учитывая</p>	<p>1. установление доверительных отношений с учащимися; 2. привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации</p>

<p>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>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>	<p>познавательной деятельности в рамках аспектов темы;          3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации;          4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с получаемой социально значимой информацией;</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>			
<p><i>Специальная физическая подготовка.</i>          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 приближенным 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</p>	<p>4</p>	<p>Понимать, описывать, и демонстрировать технику различных видов легкой атлетики. Применять полученный 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>	<p>5.инициирование обсуждения полученной информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего алгоритма действий;          6.применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах;          7.организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»;          8.приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.</p>

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).			
<i>Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность</i>			
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 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тематическое планирование	Количество часов	Планируемые результаты	Связь с рабочей программой воспитания
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>			
<i>История и современное развитие физической культуры</i>			
История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	1	Знать об истории развития лыжного спорта. Уметь презентовать знания о Российских лыжниках на Олимпийских играх аудитории.	1.установление доверительных отношений с учащимися; 2.привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации познавательной деятельности в рамках аспектов темы;
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>			
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.	3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации; 4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с получаемой социально значимой информацией;
<i>Физическая культура человека</i>			5.инициирование обсуждения

<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Гигиенические требования занятий и отдыха, режим питания. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий лыжным спортом.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при обморожениях.</p>	1	<p>Знать теоретические сведения о здоровье. Выполнять необходимые правила здорового образа жизни в повседневной жизни.</p> <p>Знать и выполнять требования безопасности на занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах и обморожении.</p>	<p>полученной информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего алгоритма действий;</p> <p>6.применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах;</p> <p>7.организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»;</p> <p>8.приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.</p>
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности			Связь с рабочей программой воспитания
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>			
<p>Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм и требований комплекса ВФСК «ГТО».</p> <p>Самостоятельное проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий для учащихся младшего возраста.</p>	1	<p>Уметь планировать и анализировать выполнение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО» по лыжной подготовке.</p> <p>Уметь подбирать комплексы упражнений для учащихся младших классов для проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.</p>	<p>1.установление доверительных отношений с учащимися;</p> <p>2.привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации познавательной деятельности в рамках аспектов темы;</p> <p>3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с</p>
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>			
<p>Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы контроля и</p>	1	<p>Знать и применять объективные и субъективные показатели самоконтроля, в то</p>	

<p>оценки физического развития и физической подготовленности. Дневник самоконтроля.</p>		<p>числе физического развития и физической подготовленности. Анализировать основные показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности</p>	<p>получаемой социально значимой информацией; 5.инициирование обсуждения полученной информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего алгоритма действий; 6.применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах; 7.организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»; 8.приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>			<p>Связь с рабочей программой воспитания</p>
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>			<p>Связь с рабочей программой воспитания</p>
<p>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,</p>	<p>1</p>	<p>Умение выполнять организационные команды и комплексы общеразвивающих упражнений. Знать, классифицировать и применять физические упражнения по преимущественному воздействию их на физические качества человека.</p>	<p>1.установление доверительных отношений с учащимися; 2.привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации познавательной деятельности в рамках аспектов темы; 3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации;</p>

направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.			4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с получаемой социально значимой информацией;
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
<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.	4	Знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм.	5.инициирование обсуждения полученной информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего алгоритма действий; 6.применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах; 7.организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»; 8.приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.
Техническая подготовка. Совершенствование элементов классических ходов: попеременный двухшажный ход, попеременный четырёхшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход). Совершенствование комбинированного	4	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,	

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.		виды торможений, повороты и способы подъемов 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 5. ПЛАВАНИЕ

Тематическое планирование	Количество часов	Планируемые результаты	Связь с рабочей программой воспитания	
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>				
<i>История и современное развитие физической культуры</i>				
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.	1.установление доверительных отношений с учащимися; 2.привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации познавательной деятельности в рамках аспектов темы; 3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации; 4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с получаемой социально значимой информацией; 5.инициирование обсуждения	
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</i>				
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>				
Краткие сведения о строении и	1	Знать основы физиологии человека и влияние		

<p>функциях организма человека (сердце и кровообращение, дыхание и газообмен). Коррекция осанки и телосложения. Оздоровительное плавание.</p>		<p>оздоровительного плавания на деятельность различных органов и систем.</p>	<p>полученной информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего алгоритма действий; 6.применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах; 7.организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»; 8.приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>			<p>Связь с рабочей программой воспитания</p>
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>			
<p>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.</p>	<p>1</p>	<p>Знать и применять правила организации занятий физической культурой. Анализировать основные показатели индивидуального физического развития применяя дневник самонаблюдения.</p>	<p>1.установление доверительных отношений с учащимися; 2.привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации познавательной деятельности в рамках аспектов темы; 3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации; 4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></p>			
<p>Выявить и оценить влияние занятий плаванием на собственный организм, в</p>	<p>1</p>	<p>Уметь рефлексировать учебную деятельность на занятиях по плаванию и её влияние на</p>	

том числе на общую выносливость.		собственный организм.	<p>получаемой социально значимой информацией;</p> <p>5.инициирование обсуждения полученной информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего алгоритма действий;</p> <p>6.применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах;</p> <p>7.организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»;</p> <p>8.приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование			Связь с рабочей программой
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>			воспитания
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).	1	<p>Иметь представление о влиянии общей физической подготовки на физическую и умственную работоспособность во время занятий плаванием.</p> <p>Мотивированность к занятиям плаванием.</p> <p>Умение взаимодействовать со сверстниками.</p>	<p>1.установление доверительных отношений с учащимися;</p> <p>2.привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации познавательной деятельности в рамках аспектов темы;</p> <p>3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации;</p>

Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы подводного поло, спортивных и подвижных игр.			4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с получаемой социально значимой информацией;
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
<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.	5. инициирование обсуждения полученной информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего алгоритма действий; 6. применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах; 7. организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»; 8. приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.

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

Тематическое планирование	Количество часов	Планируемые результаты	Связь с рабочей программой воспитания
Раздел 1. Физическая культура как область знаний			
<i>История и современное развитие физической культуры</i>			
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское	1	Знать и представлять аудитории знания об истории, возрождении и современности Олимпийских игр.	1. установление доверительных отношений с учащимися; 2. привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам

<p>движение в России. Современные Олимпийские игры. История развития городошного спорта в СССР и России. Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады.</p>		<p>Знать об истории игры – городки. Идентифицировать игру городки с Россией, её историей и культурой.</p>	<p>блока «Выражения, тождества уравнения», активизации познавательной деятельности в рамках аспектов темы;</p>
<p><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</i></p>			
<p>Биты. Городки. Размеры городошного корта. Название ограничительных линий. Десять фигур (подростковая партия) Краткая характеристика техники броска биты. Городошные фигуры. Форма одежды городошника.</p>	<p>1</p>	<p>Иметь представление и знать основные понятия игры – городки.</p>	<p>3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с получаемой социально значимой информацией;</p> <p>5.инициирование обсуждения полученной информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего алгоритма действий;</p>
<p><i>Физическая культура человека</i></p>			
<p>Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.</p>	<p>1</p>	<p>Знать и выполнять технику безопасности на занятиях и соревнованиях.</p>	<p>6.применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах;</p> <p>7.организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»;</p> <p>8.приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.</p>

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности			Связь с рабочей программой воспитания
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>			1.установление доверительных отношений с учащимися; 2.привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации познавательной деятельности в рамках аспектов темы; 3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации; 4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с получаемой социально значимой информацией; 5.инициирование обсуждения полученной информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего алгоритма действий; 6.применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах; 7.организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»; 8.приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления собственных идей, навыка
Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Построение городошных фигур.	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.	
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>			
Поэлементный анализ действий и оценка техники бросков на занятиях.	1	Уметь рефлексировать учебные действия на занятиях.	

			уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.
Раздел 3. Физическое совершенствование			Связь с рабочей программой воспитания
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>			
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. 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.	1.установление доверительных отношений с учащимися; 2.привлечение внимания к обсуждаемой информации по темам блока «Выражения, тождества уравнения», активизации познавательной деятельности в рамках аспектов темы; 3.соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации; 4. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых понятий, организация их работы с получаемой социально значимой информацией; 5.инициирование обсуждения полученной информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего алгоритма действий; 6.применение интерактивных форм работы: групповой работы или работы в парах; 7.организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими, в рамках тем, изучаемых в блоке «Выражения, тождества, уравнения»; 8.приобретение навыка самостоятельного решения
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
<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. Упражнения для развития точности полета биты;	1	Выполнять комплексы упражнения направленных на развитие двигательных способностей необходимых в игре городки. Анализировать, выявлять ошибки и планировать с учетом коррекции выполнение специальных упражнений	

<p><i>Техническая подготовка.</i>  Постепенное изучение технических элементов:  исходное положение – стойка.  хват или держание биты за ручку; замах (отведение биты); разгон биты; выброс или финальное усилие.  Слитность техники броска биты:  стойка, замах, разгон - (пассивная и активная фаза) – выброс;  техника «связки» двух фаз: замаха и разгона; техника основного броска с полунаклона; броски перед разворотом в нормальной плоскости; броски перед разворотом в нормально-восходящей плоскости; броски недоразворотом в нормальной плоскости; броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости.  Слитность всех изученных элементов.  Контрольные точки. Бросок с кона.</p>	<p>1</p>	<p>Уметь формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении учебных задач.  Знать терминологию и уметь выполнять технические элементы и специальные упражнения, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; способы простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при их выполнении.  Мотивированность занятий физической культурой, в частности игрой в городки.</p>	<p>теоретической проблемы, навыка генерирования и оформления собственных идей, навыка уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.</p>
<p><i>Тактическая подготовка.</i>  Тактика выбивания 10 фигур, 15 фигур с полу – кона, так же комбинации из 2-3 городков расположенных в городе, «штрафной» городок, 1-2 городка слева (справа) за ним, выбивание фигуры «письмо» с трех бит, с двух, а так же доигрывание «марки» с «задним» городком от «борта».  Тактические действия в личной и командной игре. Использование ошибок противника для достижения результата.</p>	<p>1</p>	<p>Демонстрировать быстрое, оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов в процессе игры в городки.  Уметь анализировать действия противника, определять слабые точки, выстраивать тактику собственных действий и достигать поставленной цели.</p>	
<p><i>Игровая подготовка.</i> Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.</p>	<p>1</p>	<p>Уметь выстраивать взаимоотношения с учителем, с партнерами (соперниками) по</p>	

		команде. Применять полученный учебный опыт в досуговой деятельности.	
--	--	--	--