

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное автономное общеобразовательное учреждение

«Краевой центр образования»

«Рассмотрено»

на заседании методического
объединения учителей
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Протокол № _____

от «__» августа 2017 года

Руководитель методического
объединения  (А.Б.Сидоров)

подпись

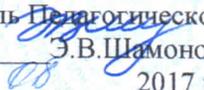
«Согласовано»

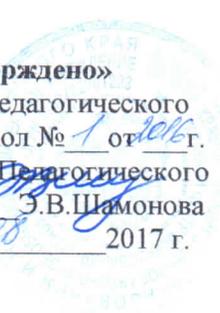
Руководитель УПО СОО
 (Н.В.Ланская)

от «16» августа 2017 года

подпись

«Утверждено»

Решением Педагогического
совета протокол № 1 от 16 г.
председатель Педагогического
совета  Э.В.Шамонова
«16» 08 2017 г.



Рабочая программа

по Физическая культура.

предмет

для 10 – 11 классов

3 часов в неделю (всего 204 часов)

Автор составитель:

Учитель физической культуры:
Ноздрачев Дмитрий Константинович,
Горелик Дарья Ивановна,
Сидоров Андрей Борисович,
Власов Антон Викторович.

2017/2018 уч.г.

г. Хабаровск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

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:

- 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;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- 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 обучающихся 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 детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением

состояния здоровья¹, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, 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 обучающихся, 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 детей и 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);

¹ Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

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

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. 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.

- 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.

- 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, психо–физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- 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.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся 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.

- 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.

- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся 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» в учебном плане

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом основного общего образования ориентировочно отводится 510 часов, из них с V по XI класс по 102 часов ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недель).

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом среднего общего образования ориентировочно отводится 204 часов, из них с X по XI класс – 102 часов ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недель). Обучающиеся оцениваются по системе «зачет; незачет».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

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.

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.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

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

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способен принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

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

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

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;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник на базовом уровне научится:

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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, ведением, бросками мяча.

Модуль 2. Самбо

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 брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Самбо «Самозащита».

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов

самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. *Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).*

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

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

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

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

Модуль 3. Легкая атлетика

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

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

Модуль 4. Лыжная подготовка

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», «полуелочкой», 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 полукона; 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 обучающимися 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 обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Блоки	Модули	Разделы	Количество часов
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол	16
		Баскетбол	16
	Модуль 2. Самбо	Гимнастика	14
		Самбо	22
	Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	14
Часть по выбору	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	10
	Модуль 5. Лапта	Лапта	10

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола) в России. Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу и по баскетболу: чемпионаты и Кубки России. Футбол и баскетбол - современное развитие видов спорта. Российские футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки.	Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания. Иметь представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные футбольные и

	баскетбольные объединения, знаменитые российские команды.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая культура и здоровый образ жизни	Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.
<i>Физическая культура человека</i>	
Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.	Знать, называть и понимать основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. На основе знаний анализировать собственные результаты по совершенствованию техники движений в избранном виде спорта.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения.	Уметь подбирать комплексы упражнений по коррекции осанки для различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий.
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Самонаблюдение и самоконтроль.	Знать и применять в повседневной жизни основные способы самоконтроля за функциональным состоянием организма, за физической нагрузкой во время занятий, уметь её анализировать и корректировать.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Упражнения общей физической подготовки.	Знать и применять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности. Знать и понимать значение общей физической подготовки на физическое развитие и общее воздействие на организм человека
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Раздел «Футбол»	
Физическая подготовка	Классифицировать, характеризовать и качественно выполнять упражнения,

<p>Развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий.</p> <p>Техническая подготовка</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> <p>Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (бокком, 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 точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.</p>	<p>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. Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.</p> <p>Уметь работать в группе.</p> <p>Способность управлять собственным психофизическим состоянием.</p> <p>Высокий уровень мотивационного настроения</p>
--	--

<p>Техника вратаря. <i>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.</i></p> <p>Тактическая подготовка</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.</p> <p>Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.</p>	
<p>Раздел «Баскетбол»</p>	
<p>Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них.</p>	<p>Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол</p>
<p>Техническая подготовка. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по</p>	<p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой</p>

<p>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.</p>	<p>деятельности. Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.</p>
<p>Тактическая подготовка. Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.</p>	<p>Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия</p> <p>Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)</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, ведениями, бросками мяча.</p>	<p>Уметь выполнять игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон.</p> <p>Использовать игры и эстафеты в досуговое время.</p>

МОДУЛЬ 2. САМБО

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<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>	<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><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i></p>	
<p>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».</p>	<p>Знать основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Знать о прикладных аспектах Самбо о различных возможностях системы Самбо. Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p>
<p><i>Физическая культура человека</i></p>	
<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>	<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>
<p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	
<p>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>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</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></p>	

<p>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.)</p>	<p>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</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p>	<p>Знать о функциональных возможностях организма. Составлять и выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания Стремиться к развитию основных физических качеств.</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Раздел «Гимнастика»</p>	
<p>Общая и специальная физическая подготовка. Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр. 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. Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.</p>	<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</p>

	физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования.
<p>Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевороты; - акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов(девушки), пр. 	<p>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 снарядах.</p> <p>Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину).</p> <p>Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).</p> <p>Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.</p> <p>Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.</p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад.</i></p> <p>Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием</p>	<p>Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки.</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств.</p> <p>Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине.</p> <p>Уметь лазать по канату различными способами.</p> <p>Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой</p> <p>Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.</p> <p>Мотивированность к занятиям гимнастикой.</p>

гимнастического инвентаря и упражнений.	
Раздел Самбо	
<p>Специально-подготовительные упражнения</p> <p>Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки.</p> <p>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.</p> <p><i>Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).</i></p> <p>Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.</p>	<p>Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки.</p> <p>Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально-подготовительных упражнений для техники</p>
<p><i>Техническая подготовка.</i></p> <p>Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.</p> <p><i>Самозащита</i></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>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 самозащиты.</p>	<p>Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.</p>

МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	

<p>Современная спортивная классификация. Перспективы развития современных видов спорта. Олимпийское движение в современном мире. Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр. Выдающиеся достижения российских спортсменов Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня.</p>	<p>Знать и понимать аспекты развития современного спорта, спортивную классификацию Раскрывать и характеризовать олимпийское движение, зимние и летние олимпийские виды спорта, достижения российских спортсменов. Объяснять значение и роль ВФСК «ГТО» для страны.</p>
<p><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i></p>	
<p>Основные принципы теории и методики физического воспитания. Социальная направленность и формы организации занятий физической культурой. Взаимосвязь физической культуры и предметов гуманитарного, естественно-научного и физико-математического циклов. Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Знать и характеризовать основные принципы и методы физического воспитания; влияние на современное общество и людей. Раскрывать основные понятия физического воспитания. Объяснять взаимосвязь физической культуры с другими предметами и уметь применять имеющиеся знания и навыки на практике. Определять основные направления развития физической культуры в современном обществе и ее влияние на людей.</p>
<p><i>Физическая культура человека</i></p>	
<p>Подбор упражнений и заданий для развития физических качеств. Оценка эффективности самостоятельных занятий. Особенности индивидуальной подготовки к участию в спортивно-оздоровительных и физкультурных мероприятиях. Влияние образа жизни на состояние здоровья и физическое развитие. Связь между физическим развитием человека и занятий физической культурой. Физическая культура и подготовка к будущей профессии. 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.</p>	<p>Знать, понимать и объяснять положительное влияние физической культуры на здоровье, развитие физических качеств, формирование положительных качеств личности. Уметь планировать и проводить самостоятельные занятия по физической культуре; готовиться к спортивным мероприятиям; к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Уметь составлять комплексы для самостоятельных занятий; организовывать и проводить спортивно-массовые мероприятия. Планировать и уметь самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»</p>

Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой.	
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	
<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 (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.)</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры и спорта.</p>	<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 (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>
<i>Оценка эффективности занятий</i>	
<p>Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике. Самоопределение уровня физической подготовленности.</p>	<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>
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<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 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><i>Знать и понимать</i> основные правила развития физических качеств. <i>Уметь</i> подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности. <i>Определять</i> величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья. <i>Включать</i> упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой.</p>
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	

<p><i>Специальная физическая подготовка.</i></p> <p>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 специальных беговых и прыжковых упражнений; упражнений для метания. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега; метания снаряда (на результат).</p>	<p>Понимать, описывать, и демонстрировать технику различных видов легкой атлетики.</p> <p>Применять полученные знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях.</p> <p>Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах.</p> <p>Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности</p> <p>Находить и применять самые эффективные приёмы действий, тактически мыслить.</p>
<p><i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i></p>	
<p>Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.</p> <p>Игры-задания с использованием: баскетбола, футбол и гандбола.</p>	<p>Применять игровые навыки в организации физкультурно-спортивной и досуговой деятельности.</p> <p>Уметь организовывать и планировать сотрудничество с учителем и сверстниками. Уметь коммуницировать в процессе групповой работы.</p>

МОДУЛЬ 4 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	Знать об истории развития лыжного спорта. Уметь презентовать знания о играх.

	Российских лыжниках на Олимпийских играх аудитории
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>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.</p>	<p>Знать и уметь представить аудитории информацию о классификации классических и коньковых лыжных ходов. Иметь представление о фазовом составе, структуре и типичных ошибках лыжных ходов.</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Гигиенические требования занятий и отдыха, режим питания. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий лыжным спортом. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при обморожениях.</p>	<p>Знать теоретические сведения о здоровье. Выполнять необходимые правила здорового образа жизни в повседневной жизни. Знать и выполнять требования безопасности на занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах и обморожении.</p>
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<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». Самостоятельное проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий для обучающихся младшего возраста.</p>	<p>Уметь планировать и анализировать выполнение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО» по лыжной подготовке. Уметь подбирать комплексы упражнений для обучающихся младших классов для проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий</p>
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
<p>Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Дневник самоконтроля.</p>	<p>Знать и применять объективные и субъективные показатели самоконтроля, в том числе физического развития и физической подготовленности. Анализировать основные показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	

<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, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</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><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p><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.</p>	<p>Знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм.</p>
<p>Техническая подготовка. Совершенствование элементов классических ходов: попеременный двушажный ход, попеременный четырёхшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход). Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с одновременного хода на попеременный. Обучение коньковым ходам: полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками; одновременный одношажный коньковый ход; попеременный двухшажный коньковый ход. Спуски, подъемы, торможения.</p>	<p>Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.</p> <p>Уметь выполнять в различных сочетаниях виды лыжных ходов, преодоление спуска, виды торможений, повороты и способы подъемов на лыжах.</p>
<p>Бег на лыжах различными способами передвижения, эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.</p>	<p>Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой</p>

**МОДУЛЬ 5. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ,
РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ
(ПРИМЕР: «ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ)»**

Тематическое планирование	Планируемые результаты
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 движение в России. Современные Олимпийские игры. История развития городошного спорта в СССР и России. Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады.	Знать и представлять аудитории знания об истории, возрождении и современности Олимпийских игр. Знать об истории игры – городки. Идентифицировать игру городки с Россией, её историей и культурой.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</i>	
Биты. Городки. Размеры городошного корта. Название ограничительных линий. Десять фигур (подростковая партия) Краткая характеристика техники броска биты. Городошные фигуры. Форма одежды городошника.	Иметь представление и знать основные понятия игры – городки.
<i>Физическая культура человека</i>	
Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	Знать и выполнять технику безопасности на занятиях и соревнованиях.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Построение городошных фигур.	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.	Уметь рефлексировать учебные действия на занятиях.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.	Знать и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств с предметом и без них. Уметь подбирать и демонстрировать комплексы упражнений для различных

<p>Гимнастические упражнения с гимнастическими палками. Висы и лазание по канату. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.</p>	<p>форм физкультурно-оздоровительной деятельности в различных возрастных группах</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p><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;</p>	<p>Выполнять комплексы упражнения направленных на развитие двигательных способностей необходимых в игре городки. Анализировать, выявлять ошибки и планировать с учетом коррекции выполнение специальных упражнений</p>
<p>Техническая подготовка. Поэтапное 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 полукона; 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.</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><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».</p>	<p>Демонстрировать быстрое, оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов в процессе игры в городки. Уметь анализировать действия противника, определять слабые точки,</p>

Тактические действия в личной и командной игре. Использование ошибок противника для достижения результата.	выстраивать тактику собственных действий и достигать поставленной цели.
<i>Игровая подготовка.</i> Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.	Уметь выстраивать взаимоотношения с учителем, с партнерами (соперниками) по команде. Применять полученный учебный опыт в досуговой деятельности.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 1 «Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 3x10м с мячом (с).
2. Бег 100 м (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Комбинированная эстафета (ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек) (мин, с).

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Ведение мяча со сменой направления (мин, с).
2. Броски с точек (с 4 точек по 5 бросков) (кол-во попаданий).
3. Бросок мяча в движении после ведения.
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 2 «Самбо»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 с).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (самозащита)»:

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (из вися лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
4. Упражнения техники Самозащиты (баллы).
5. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельный подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.

Самостоятельно выполнять упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).

4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000 метров (мин.).
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (мин.).

Критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 5, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Городки»):

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения на развитие физических качеств.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Городки»):

1. Челночный бег 5 * 10 м (с).
2. Выбивание 10 фигур (баллы).
3. Выбивание 15 фигур с полу – кона (баллы).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья²

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

Календарно-тематическое планирование 10 – 11 класс

Наименование изучаемой темы			Основное содержание по теме					
№ урока	дата		Тема	Кол- во часов	Планируемый результат		Вид / форма урока	Раздел
	план	факт			Знать, понимать.	Уметь		
1			Вводный инструктаж требований безопасности. Инструктаж по требованиям к безопасности на уроках по легкой атлетике.	1	Соблюдать требования безопасности, правила	Вести самоконтроль за состоянием здоровья	Теоретический	Легкая атлетика
2			Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении.	1	Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками.	Выполнять строевые упражнения, повороты.	Практический	Легкая атлетика
3			Инструктаж требований к безопасности на уроках по самбо.	1	Знать и соблюдать требования безопасности, правила	Выполнять разминку самбиста	Теоретический	Самбо

4		Разновидности ходьбы.	1	Различать термины спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. Применять на практике знания технических особенностей подготовки в различных видах легкой атлетики.	Анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки	Практический	Легкая атлетика
5		Разновидности бега.	1	Моделировать и имитировать технику легкоатлетических дисциплин с учётом ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности.	Раскрывать понятие технических особенностей двигательного действия и последовательностью его овладения.	Практический	Легкая атлетика
6		Специально-подготовительные упражнения Самбо	1	Варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.	Выполнять падение на спину перекатом через партнера.	Практический	Самбо

7		Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	1	Правилам соревнований по спринтерскому бегу.	Владеть техникой беговых и технических видов легкой атлетики.	Практический	Легкая атлетика
8		Сдача зачета по бегу на 60 метров.	1	Правилам соревнований по спринтерскому бегу.	Выполнять технику низкого старта	Тестирование	Легкая атлетика
9		Приёмы самостраховки.	1	Способы самостраховки.	Характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	Практический	Самбо
10		Бег на скорость. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Знать способ передачи эстафетной палочки.	Выполнять стартовый, финишный рывок.	Практический	Легкая атлетика
11		Бега на средние и длинные дистанции	1	Правилам соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Соблюдать правила соревнований, уважительно относиться к сопернику и уметь управлять своими эмоциями.	Практический	Легкая атлетика

12		Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	1	Варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.	Характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	Практический	Самбо
13		Сдача зачета по бегу на 1000 метров.	1	Правилам соревнований по бегу на длинные дистанции.	Выполнять массовый старт, уметь правильно перестраиваться и обгонять.	Тестирование	Легкая атлетика
14		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1	Знать все фазы технического приема. Знать правила соревнований по прыжкам в длину	Выполнять разгон, отталкивание, приземление.	Практика	Легкая атлетика
15		Самостраховка на бок.	1	Знать все фазы изучаемого технического действия	Применять самостраховку при падении на ковер.	Практика	Самбо

16		Сдача зачета по прыжкам в длину с разбега способом согнув ноги.	1	Знать все фазы технического приема. Знать правила соревнований по прыжкам в длину	Выполнять разгон, отталкивание, приземление.	Тестирование	Легкая атлетика
17		Метание гранаты, на дальностью.	1	Правилам соревнований по метанию малого мяча.	Выполнять разбег, стопорящий шаг, выпуск малого мяча.	Практика	Легкая атлетика
18		Самостраховка вперед на руки из стойки.	1	Подводящим упражнения.	Выполнять падение вперед в парах.	Практика.	Самбо
19		Сдача зачета по метанию гранаты на дальность.	1	Правилам соревнований по метанию малого мяча.	Выполнять разбег, стопорящий шаг, выпуск малого мяча.	Тестирование	Легкая атлетика.
20		Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	Правилам безопасности и соблюдать их на уроке.	Составлять и провести комплекс прыжковых и беговых упражнений.	Практика	Легкая атлетика

21		Зарождение борьбы Самбо в России.	1	Понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России.	Понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.	Теоретический	Самбо
22		Инструктаж по требованиям к безопасности на уроках по футболу.	1	Соблюдать требования к безопасности	Иметь представление о влиянии занятий футболом на организм человека	Теоретический	Футбол
23		Воспитание физических качеств	1	Различать общую и специальную физическую подготовку, понимать их воздействие на укрепление здоровья	Анализировать и объективно оценивать результаты собственных действий; технически правильно выполнять двигательные действия	Практический	Футбол
24		Самостраховка на бок кувырком в движении.	1	Характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	Выполнять изучаемые техники самостраховки.	Практический	Самбо

25			Техника передвижения. Сочетание приёмов бега с прыжками.	1	Передвижениям: ходьбе, бегу, бегу спиной вперед, Бегу боком.	Комбинировать способы передвижения, согласно изменяющимся условиям.	Практический	Футбол
26			Ведения мяча и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние	1	Ведению мяча.	Ведению мяча способом «змейка»	Практический	Футбол
27			Кувырок вперед в группировке.	1	Выполнять группировку.	Выполнять кувырок вперед в группировке,	Практический	Самбо
28			Сдача зачета ведение мяча правой, левой ногой	1	Обыгрывать Защитника изменяя направление ведения мяча.	Правильно выполнять двигательные действия	Тестирование	Футбол
29			Передача мяча в парах.	1	Выполнять передачи в парах.	Добросовестно выполнять учебные задания.	Практический	Футбол

30		Кувырок вперед в группировке с выполнением самостраховки.	1	Выполнять самостраховку после кувырка.	Повторять несколько приемов самостраховки подряд.	Практический	Самбо
31		Сдача зачета передача мяча в парах.	1	Выполнять передачи сильнейшей ногой.	Использовать левую и правую ногу, при передачах	Тестирование	Футбол
32		Остановка и обработка мяча.	1	Осуществлять остановку мяча наступанием на мяч.	Осуществлять остановку мяча способом прокатывания.	Практический	Футбол
33		Кувырок вперед через правую, левую руку.	1	Постепенному переходу с руки на плечо и на бок.	Выполнять самостраховку после кувырка	Практический	Самбо
34		Развитие координации. Жонглирование мяча.	1	Выполнять набивание мяча на одной ноге.	Поочередному набиванию левой, правой ногой.	Практический	Футбол

35		Сдача зачета жонглирование мяча.	1	Выполнять набивание мяча на одной ноге	Поочередному набиванию левой, правой ногой.	Тестирование	Футбол
36		Кувырок назад в группировке.	1	Разбираться в видах и способах самостраховки. Выполнять кувырок назад.	Уверено действовать в изменяющихся положениях тела.	Практический	Самбо
37		Удары мяча внутренней стороной стопы	1	Выполнять технический элемент на месте.	Выполнять технический элемент по катящемуся мячу.	Практический	Футбол
38		Сдача зачета удары мяча внутренней стороной стопы.	1	Выполнять технический элемент на месте.	Выполнять технический элемент по катящемуся мячу.	Тестирование	Футбол
39		Кувырок назад с самостраховкой.	1	Ориентироваться в изменяющихся условиях.	Владеть своим телом.	Практический	Самбо

40		Удары по катящемуся мячу.	1	Выполнять удары в створ ворот	Оценивать свои действия и выполнять удары по мячу катящемуся с разной скоростью.	Практический	Футбол
41		Учебная двухсторонняя игра в футбол.	1	Разбираться в правилах футбола.	Осуществлять судейскую практику.	Практический	Футбол
42		Акробатическая комбинация.	1	Выполнить связку упражнений.	Оценивать технику владения технического приема у своего одноклассника.	Тестирование	Самбо
43		Учебная двухсторонняя игра в футбол.	1	Разбираться в правилах футбола.	Осуществлять судейскую практику.	Практический	Футбол
44		Учебная двухсторонняя игра в футбол.	1	Разбираться в правилах футбола.	Осуществлять судейскую практику.	Практический	Футбол

45		Спортивная экипировка. Стойка самбиста.	1	Надевать и укладывать экипировку самбиста.	Разбираться в стойках самбиста.	Практический	Самбо
46		Инструктаж по требованиям к безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	Осознавать опасности которыми сталкиваются ученики на занятиях по лыжной подготовке.	Надевать и подбирать лыжную экипировку.	Теоретический	Лыжная подготовка
47		Стойки, повороты, торможение.	1	Разбираться в понятиях стойки, повороты.	Выполнять повороты на месте и в движении, торможение плугом.	Практический	Лыжная подготовка
48		Стойки, передвижения, захваты.	1	Выполнять стойку самбиста, передвижение самбиста.	Разбираться в видах захватов, использовать их в практике.	Практический	Самбо
49		Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	Выполнять технику Попеременного двухшажного хода.	Подбирать лыжную смазку, согласно температурным условиям.	Практический	Лыжная подготовка

50			Сдача зачета попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	Выполнять технику Попеременного двухшажного хода.	Правилам соревнований по лыжным гонкам.	Тестирование	Лыжная подготовка
51			Выведение из равновесия.	1	Способам выведения из равновесия. Определять ОЦМ тела человека.	Характерным отличием видов выведения из равновесия.	Практический	Самбо
52			Одновременный бесшажный ход .	1	Выполнять технику Одновременного бесшажного хода .	Правилам соревнований по лыжным гонкам.	Практический	Лыжная подготовка
53			Сдача зачета одновременный бесшажный ход .	1	Выполнять технику Одновременного бесшажного хода .	Правилам соревнований по лыжным гонкам.	Тестирование	Лыжная подготовка
54			Освобождение от захватов.	1	Разбираться в видах и способах освобождения от захватов.	Выполнять освобождения от захвата различными способами.	Практический	Самбо

55		Подъём ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости	1	Выполнять технику подъемов, спусков.	Истории лыжных гонок в СССР и России.	Практический	Лыжная подготовка
56		Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1	Формировать спортивный характер, развитие силы воли.	Разбираться в вопросах влияния длительной физической нагрузки на организм человека.	Практический	Лыжная подготовка
57		Боковое удержание. Учебная схватка 2 минуты.	1	Выполнять технику бокового удержания. Разбираться в термине партер.	Способам перевода в партер. Выполнять выход от удержания.	Практический	Самбо
58		Одновременный двухшажный ход	1	Выполнять одновременный двухшажный ход.	Различать ранее изученных виды передвижения на лыжах.	Практический	Лыжная подготовка
59		Сдача зачета одновременный двухшажный ход.	1	Выполнять одновременный двухшажный ход.	Различать ранее изученных виды передвижения на лыжах.	Тестирование	Лыжная подготовка

60		Удержание со стороны головы. Учебная схватка 2 минуты.	1	Выполнять технику удержание со стороны головы. Разбираться в термине партер.	Способам перевода в партер. Выполнять выход от удержания.	Практический	Самбо
61		Инструктаж по требованиям к безопасности на занятиях по баскетболу.	1	Определять опасные факторы, влияющие на здоровье на занятиях по баскетболу.	Разбираться в основных правилах по баскетболу.	Теоретический	Баскетбол
62		Стойки, передвижения баскетболиста.	1	Отличать защитную стойку от стойки тройной угрозы. Способам передвижения в баскетболе.	Истории возникновения баскетбола.	Практический	Баскетбол
63		Удержание положения сверху. Учебная схватка 2 минуты.	1	Выполнять технику удержание верхом. Разбираться в термине партер.	Выполнять выход от удержания.	Практический	Самбо
64		Остановки, повороты.	1	Остановкам прыжком на две ноги, двумя шагами. Заднему, переднему развороту.	Истории развития баскетбола в СССР, РФ.	Практический	Баскетбол

65		Ведение мяча правой, левой рукой на месте.	1	Уверенному ведению мяча на месте.	Укрыванию мяча.	Практический	Баскетбол
66		Задняя подножка. Учебная схватка 2 минуты.	1	Вариантам выполнения задней подножки.	Контрприёмам задней подножки.	Практический	Самбо
67		Ведение левой, правой рукой в движении.	1	Уверенному ведению мяча в движении.	Остановкам после ведения.	Практический	Баскетбол
68		Сдача зачета ведение правой, левой рукой в движении.	1	Уверенному ведению мяча в движении.	Разбираться в видах ошибок при ведении.	Тестирование	Баскетбол
69		Передняя подножка. Учебная схватка 2 минуты.	1	Вариантам выполнения передней подножки.	Контрприёмам передней подножки.	Практический	Самбо

70		Перевод мяча перед собой.	1	Способам перевода мяча перед собой.	Защитным действиям против перевода мяча.	Практический	Баскетбол
71		Перевод мяча способом «обкатка».	1	Способам перевода мяча способом «обкатка».	Защитным действиям против перевода мяча способом «обкатка»	Практический	Баскетбол
72		Боковая подсечка. Учебная схватка 2 минуты.	1	Вариантам выполнения боковой подсечки.	Контрприёмам боковой подсечки.	Практический	Самбо
73		Перевод мяча под ногой.	1	Способам перевода мячам под ногой.	Защитным действиям против перевода под ногой.	Практический	Баскетбол
74		Перевод мяча за спиной.	1	Способам перевода мяча за спиной.	Защитным действиям против перевода мяча за спиной.	Практический	Баскетбол

75		Бросок через голову упором голенью в живот. Учебная схватка 2 минуты.	1	Вариантам выполнения броскам через голову упором голенью в живот	Контрприёмам.	Практический	Самбо
76		Передача мяча одной рукой от плеча правой, левой рукой.	1	Видам и способам передач мяча.	Передачам мяча против обороняющегося защитника.	Практический	Баскетбол
77		Сдача зачета передача мяча одной рукой от плеча	1	Видам и способам передач мяча.	Уверенному выполнению передач мяча одной рукой от плеча.	Практический	Баскетбол
78		Зацеп голенью изнутри. Учебная схватка 2 минуты.	1	Вариантам выполнения зацепам голенью изнутри.	Контрприёмам зацепам голенью изнутри.	Практический	Самбо
79		Бросок мяча правой, левой рукой в корзину.	1	Выполнять технику броска одной рукой в корзину.	Разбираться в видах бросков и способах выполнения различных способов броска мяча в корзину.	Практический	Баскетбол

80		Сдача норматива бросок мяча правой левой рукой с 3 метров от корзины.	1	Выполнять технику броска одной рукой в корзину.	Разбираться в видах бросков и способах выполнения различных способов броска мяча в корзину.	Тестирование	Баскетбол
81		Подхват под две ноги. Учебная схватка 3 минуты.	1	Выполнять выведение из равновесия и выполнять подхват под две ноги.	Защитным действиям против подхвата под две ноги.	Практический	Самбо
82		Бросок мяча в корзину после ведения, передачи.	1	Способам остановки и дальнейшему выполнению броска в корзину	Зашагиванию после ведения, с дальнейшим броском в корзину.	Практический	Баскетбол
83		Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	1	Разбираться в правилах игры, действиям игры в нападении и защиты.	Разбираться в тактике игры в защите и нападении.	Практический	Баскетбол
84		Бросок через спину. Учебная схватка 3 минуты.	1	Выполнять бросок через спину	Защите от броска через спину.	Практический	Самбо

85		Инструктаж по требованиям к безопасности на занятиях по Русской лапте.	1	Осознавать опасные факторы влияющие на здоровье во время занятий по Русской лапте.	Правилам игры в Русскую лапту.	Теоретический	Лапта
86		Упражнения с битой, имитационные удары битой.	1	Правильному хвату биты, Замаху, удару битой по мячу.	Подбросу мяча, разбираться в терминах «город», «поле», «свеча».	Практический	Лапта
87		Бросок через голову. Учебная схватка 3 минуты.	1	Выполнять бросок через голову.	Зачищаться от броска через голову.	Практический	Самбо
88		Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу.	1	Вариантам ударов по мячу.	Выбивать мяч в нужную зону.	Практический	Лапта
89		Удары мяча на точность и дальность.	1	Выбивать мяч в нужную зону.	Правилам игры.	Практический	Лапта

90		Бросок через бедро. Учебная схватка 3 минуты.	1	Выполнять бросок через	Контрприёмам броску через бедро.	Практический	Самбо
91		Ударов по различным координатам и квадратам.	1	Точным выбиваниям из города.	Тактике игры.	Практический	Лапта
92		Удары за контрольную линию.	1	Выбиваниям мяча с разной силой.	Тактике игры.	Практический	Лапта
93		Рычаг локтя из положения лежа. Учебная схватка 3 минуты.	1	Выходить на болевой прием в положении лежа.	Подводящим действиям к переводу в партер.	Практический	Самбо
94		Тактики игры в защите.	1	Передачам осаливания и перебегущего игрока.	Расстановке и позициям в поле.	Практический	Лапта

95		Ловля мяча с подачи.	1	Разбираться в выборе позиции в поле.	Взаимодействовать с товарищами по команде.	Практический	Лапта
96		Узел плеча. Учебная схватка 3 минуты.	1	Выполнять болевой прием узел плеча.	Вариациям болевого приема (выполнения руками, ногами).	Практический	Самбо
97		Передача и ловля мяча с перемещением.	1	Выполнять точную и своевременную передачу партнеру.	Правилам судейства игры.	Практический	Лапта
98		Учебная игра в Русскую лапту	1	Совершенствованию действий в поле и в городе.	Разбираться в правилах игры.	Практический	Лапта
99		Ущемление ахиллова сухожилия. Учебная схватка 3 минуты.	1	Выполнять болевой прием.	Противодействию и выходу из болевого приема.	Практический	Самбо

100		Учебная игра в Русскую лапту	1	Совершенствованию действий в поле и в городе.	Разбираться в правилах игры.	Практический	Лапта
101		Учебная игра в Русскую лапту	1	Совершенствованию действий в поле и в городе.	Разбираться в правилах игры.	Практический	Лапта
102		Рычаг колена. Учебная схватка 3 минуты.	1	Выполнять болевой прием.	Противодействию и выходу из болевого приема.	Практический	Самбо