

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
городского поселения «Рабочий поселок Октябрьский»  
Ванинского муниципального района  
Хабаровского края

**УТВЕРЖДАЮ:** директор школы  
\_\_\_\_\_ О.В. Широкова  
приказ № \_\_\_\_\_ от 31.08.2019г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
зам директора по УВР  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**РАССМОТРЕНО:** на заседании ШМО  
протокол № \_\_\_\_\_ от 30.08.2019г.  
руководитель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Рабочая программа по физической культуре  
(10-11 класс)

Срок реализации программы: 2019-2021 г.г. (2 года)

**Учитель – Ткаченко А.А.,  
Высшая квалификационная категория,**

2019 г  
п. Октябрьский

## **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.

## **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, ведениями, бросками мяча.

### ***Модуль 2. Самбо***

#### ***Гимнастика***

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса 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 движения 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 проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

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

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

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

### Тематическое планирование

Блоки	Модули	Разделы
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол
		Баскетбол
	Модуль 2. Самбо	Гимнастика
		Самбо
Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика
	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка
	Модуль 5. Плавание	Плавание
	Модуль 6. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	пример: «Народные игры» Игра «Лапта» Игра «Городки»

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема		
		10 класс	11кла сс
<b>Базовая часть</b>		<b>70</b>	<b>70</b>
	<b>Модуль 1 Спортивные игры</b>		
2.	Баскетбол	12	12
3.	Волейбол	12	12
4.	Футбол	10	10
	<b>Модуль 2 Самбо</b>		
5.	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
6.	Самбо	8	8
	<b>Модуль 3</b>		
7.	Лёгкая атлетика	16	16
<b>Вариативная часть</b>		<b>32</b>	<b>32</b>
	<b>Модуль 4</b>		
8.	Лыжная подготовка	20	20
	<b>Модуль 5</b>		
9.	Плавание		
	<b>Модуль 6</b>		
	отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности		
10	Лапта	12	12
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

<b>Тематическое планирование на уровне среднего общего образования Модуль 1. Спортивные игры (футбол, баскетбол)</b>	
Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<b><i>История и современное развитие физической культуры</i></b>	
Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола) в России. Значение и место футбола и баскетбола в системе	Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место футбола и баскетбола в системе физического

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.	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.
<b><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i></b>	
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.
<b><i>Физическая культура человека</i></b>	
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	
<b><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></b>	
Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	Уметь подбирать комплексы упражнений по коррекции осанки для различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий.
<b><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></b>	
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	
<b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></b>	
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
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></b>	

Раздел «Футбол»

<p>Физическая подготовка Развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий. Техническая подготовка Техника передвижения. Выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью.</p> <p>Техника полевого игрока. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам. Удары по мячу головой в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча. Остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. Ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой. Выполнение финтов изученными приемами в условиях игровых упражнений и играх. Отбор мяча изученными приемами в условиях игровых упражнений и играх. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.</p>	<p>Классифицировать, характеризовать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств.</p> <p>Уметь выполнять технические действия, осмысленно применять в изменяющейся ситуации.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем.</p> <p>Знать и понимать язык невербального общения.</p> <p>Владеть способами тактических действий.</p> <p>Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.</p> <p>Уметь работать в группе.</p> <p>Способность управлять собственным психофизическим состоянием.</p> <p>Высокий уровень мотивационного настроя</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. 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 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. Тактика игры вратаря. Умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.</p>	
Раздел «Баскетбол»	
<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</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</p>

<p>спиной вперед. Стойка нападающего и защитника. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p>	<p>прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.</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 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. Использовать игры и эстафеты в досуговое время.</p>

## Модуль 2. Самбо

## Планируемые результаты

### Тематическое планирование

#### Раздел 1. Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры

<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><b><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i></b></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><b><i>Физическая культура человека</i></b></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><b><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></b></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><b><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></b></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><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></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><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>	
<p>Раздел «Г 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 физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики.</p>	<p>Выполнять различные гимнастические</p>

<p>Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перевороты;</li> <li>- акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов(девушки), пр.</li> </ul>	<p>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><b>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.</b></p> <p><b>Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад.</b></p> <p>Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.</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 Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.</p> <p>Мотивированность к занятиям гимнастикой.</p>
<p>Раздел Самбо</p>	

<p>Специально-подготовительные упражнения Повторение 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. <b>Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).</b> Усложнение специальноподготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.</p>	<p>Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки. Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально-подготовительных упражнений для техники</p>
<p><b>Техническая подготовка.</b> Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. <b>Самозащита</b> 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).</p>	<p>При изучении приёмов самозащиты использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы, удержания). Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты</p>
<p><b>Тактическая подготовка.</b> Игры-задания. 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	
<b>История и современное развитие физической культуры</b>	
<p>Современная спортивная классификация. Перспективы развития современных видов спорта. Олимпийское движение в современном мире. Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских</p>	<p>Знать и понимать аспекты развития современного спорта, спортивную классификацию Раскрывать и характеризовать олимпийское движение, зимние и летние олимпийские виды спорта, достижения российских</p>

<p>игр. Выдающиеся достижения российских спортсменов Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня.</p>	<p>спортсменов. Объяснять значение и роль ВФСК «ГТО» для страны.</p>
<p><b><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i></b></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><b><i>Физическая культура человека</i></b></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. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой.</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>
<p>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</p>	
<p><b><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></b></p>	
<p>Подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов. Самостоятельные занятия по развитию двигательных умений и навыков и</p>	<p>Уметь использовать приобретённые умения и навыки в повседневной жизни, соревновательной деятельности, составлять индивидуальный план занятий</p>

<p>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.) Организация досуга средствами физической культуры и спорта.</p>	<p>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>
<p><b>Оценка эффективности занятий</b></p>	
<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>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	
<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><b>Знать и понимать</b> основные правила развития физических качеств. <b>Уметь</b> подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности. <b>Определять</b> величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья. <b>Включать</b> упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>	
<p><b>Специальная физическая подготовка.</b> 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,</p>	<p>Понимать, описывать, и демонстрировать технику различных видов легкой атлетики. Применять полученные знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях.</p>

<p>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>Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах. Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности Находить и применять самые эффективные приёмы действий, тактически мыслить.</p>
<b><i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i></b>	
<p>Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. Игры-задания с использованием: баскетбола, футбол и гандбола.</p>	<p>Применять игровые навыки в организации физкультурно-спортивной и досуговой деятельности. Уметь организовывать и планировать сотрудничество с учителем и сверстниками. Уметь коммуницировать в процессе групповой работы.</p>

#### Модуль 4 Лыжная подготовка

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<b><i>История и современное развитие физической культуры</i></b>	
<p>История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.</p>	<p>Знать об истории развития лыжного спорта. Уметь презентовать знания о Российских лыжниках на Олимпийских играх аудитории</p>
<b><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i></b>	
<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.</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>
<b><i>Физическая культура человека</i></b>	
<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Гигиенические требования занятий и</p>	<p>Знать теоретические сведения о здоровье. Выполнять необходимые</p>

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.	правила здорового образа жизни в повседневной жизни. Знать и выполнять требования безопасности на занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах и обморожении.
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
<b><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></b>	
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.	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
<b><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></b>	
Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Дневник самоконтроля.	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
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>	
<b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></b>	
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	Умение выполнять организационные команды и комплексы общеразвивающих упражнений. Знать, классифицировать и применять физические упражнения по преимущественному воздействию их на физические качества человека
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></b>	
<b><i>Специальная подготовка.</i></b> 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,	Знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм.

развитие волевых качеств, специфических для лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	
<p>Техническая подготовка.</p> <p>Совершенствование элементов классических ходов: попеременный двушажный ход, попеременный четырехшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход).</p> <p>Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с одновременного хода на попеременный.</p> <p>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>
Бег на лыжах различными способами передвижения, эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры - задания.	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой

### Модуль 5. Плавание

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<b><i>История и современное развитие физической культуры</i></b>	
Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских пловцов.	Знать о современном развитии плавания о системе международных и российских соревнований о достижениях выдающихся пловцов.
<b><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</i></b>	
Место плавания в системе физического воспитания. Понятие об основах современной техники спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники спортивных способов плавания. Биомеханика плавания.	Знать роль, место и значение плавания в системе физического воспитания. Знать и уметь представить аудитории основы современной техники спортивных способов плавания, о факторах влияющих на её эффективность и экономичность, о биомеханике плавания.
Физическая культура человека	
Краткие сведения о строении и функциях организма человека (сердце и кровообращение, дыхание и газообмен). Коррекция осанки и телосложения.	Знать основы физиологии человека и влияние оздоровительного плавания на

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

<p>Повороты. Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания. Кроль на груди и на спине. Брасс. Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение технике движений ногами с произвольным дыханием и поднятой над водой головой, придерживаясь руками за рейку, затем в плавании с доской, держась руками за ее край, а затем положив на нее руки. Обучение технике движения ногами с задержкой дыхания на вдохе и с опущенной вниз головой вытянув руки вперед, а затем вдоль туловища: в скольжении, после толчка от борта бассейна, человека или от дна. Обучение технике движений рук: стоя на мелком месте, в полунаклоне тела вперед, при произвольном дыхании и в скольжении, после толчка от бортика бассейна, человека или от дна. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движением всего тела. Обучение комплексам упражнений и игр на воде способствующим развитию выносливости</p>	<p>Выполнять упражнения в полной координации. Знать и демонстрировать технику плавания - баттерфляй. Выполнять комплексы упражнения направленные на развитие дыхания. Демонстрировать возможность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности</p>
--	--

**Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: «городошный спорт»)**

Тематическое планирование Планируемые результаты	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i><b>История и современное развитие физической культуры</b></i>	
<p>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.</p>	<p>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.</p>
<i><b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b></i>	
<p>Биты. Городки. Размеры городошного корта. Название ограничительных линий. Десять фигур (подростковая партия) Краткая характеристика техники броска биты. Городошные фигуры. Форма одежды городошника.</p>	<p>Иметь представление и знать основные понятия игры - городки.</p>
<i><b>Физическая культура человека</b></i>	
<p>Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.</p>	<p>Знать и выполнять технику безопасности на занятиях и соревнованиях.</p>
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	

<b><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></b>	
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.
<b><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></b>	
Поэлементный анализ действий и оценка техники бросков на занятиях.	Уметь рефлексировать учебные действия на занятиях.
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>	
<b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></b>	
Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Гимнастические упражнения с гимнастическими палками. Висы и лазание по канату. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	Знать и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств с предметом и без них. Уметь подбирать и демонстрировать комплексы упражнений для различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности в различных возрастных группах
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></b>	
<b><i>Специальная подготовка.</i></b> 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;	Выполнять комплексы упражнения направленных на развитие двигательных способностей необходимых в игре городки. Анализировать, выявлять ошибки и планировать с учетом коррекции выполнение специальных упражнений
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;	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

<p>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.</p> <p>Слитность всех изученных элементов. Контрольные точки. Бросок с кона.</p>	<p>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><b>Тактическая подготовка.</b> Тактика выбивания 10 фигур, 15 фигур с полукона, так же комбинации из 2-3 городков расположенных в городе, «штрафной» городок, 1 -2 городка слева (справа) за ним, выбивание фигуры «письмо» с трех бит, с двух, а так же доигрывание «марки» с «задним» городком от «борта». Тактические действия в личной и командной игре. Использование ошибок противника для достижения результата.</p>	<p>Демонстрировать быстрое, оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов в процессе игры в городки. Уметь анализировать действия противника, определять слабые точки, выстраивать тактику собственных действий и достигать поставленной цели.</p>
<p><b>Игровая подготовка.</b> Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.</p>	<p>Уметь выстраивать взаимоотношения с учителем, с партнерами (соперниками) по команде. Применять полученный учебный опыт в досуговой деятельности.</p>